معالجات امراض

# معدہ جگر

## طحال کا مجرّب علاج


باھتمام

مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی

رحیمی شفا خانہ بنگلور کرناٹک

تالیف

ماہرنباض طبیب زماں حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

بانی رحیمی شفاخانہ و دار العلوم محمدیہ بنگلور و چیئرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن خلیفہ و مجاز حضرت حاذق الامت پالمبت حضرت الامت بادی



ادارہ کتاب الشفاء

وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنَ (القرآن)

اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے

گیس بدہضمی تیزابیت، یرقان ہیپاٹائٹس، گردوں ومثانہ کی پتھری، سنگِ مرارہ السر، تھسلیمیا، انیمیا، اپینڈکس، ہرنیا، آنتوں وجگر کا سرطان ہچکی، بواسیر کے متعلق تحقیقی مضامین اور مجرب فارمولوں اور تدابیر پر مشتمل

..................(یعنی)..................

# معدہ، جگر، طحال کا مجرب علاج


تالیف

ماہر نباض حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی رشیدی چرتھاولی مدظلہ ایم ڈی

رحیمی شفاخانہ بنگلور، چیرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن بنگلور، دہلی

باہتمام

ڈاکٹر حکیم محمد فاروق اعظم حبان قاسمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور



ناشر

ادارہ کتاب الشفاء جامع مسجد دہلی۔2



جملہ حقوق محفوظ ہیں



| | | |
|---|---|---|
| نام کتاب | : | معدہ جگر طحال کا مجرب علاج |
| تالیف | : | ماہر نباض حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی رشیدی ایم ڈی مدظلہ |
| باہتمام | : | ڈاکٹر حکیم محمد فاروق اعظم حبان قاسمی |
| کتابت وتزئین | : | مولانا فہیم احمد قاسمی سرسی سیتامڑھی حبان گرافکس بنگلور |
| سن اشاعت | : | جولائی ۲۰۱۷ء مطابق ذی القعدہ ۱۴۳۸ھ |
| تعداد | : | گیارہ (۱۱۰۰) سو |
| قیمت | : | |
| ناشر | : | سید اسد حسین |
| | : | ادارہ کتاب الشفاء 2075 کوچہ چیلان دریا گنج نئی دہلی۔۲ |

# فہرست


| نمبر شمار | مضامین | صفحہ |
|---|---|---|
| 1 | **انتساب اور ثواب** | 19 |
| 2 | **کلماتِ رضی** | 20 |
| 3 | **موت کے علاوہ ہر مرض سے شفاء** | 21 |
| 4 | **اینٹی بایوٹک دوائیں ہاضمے کا نظام تباہ کر دیتی ہیں** | 22 |
| | اینٹی بایوٹک دوائیں جسم کے لئے نقصاندہ | 22 |
| | اچھے جرثومے کا ساتھ رہنا ضروری | 23 |
| 5 | **ست اسپغول اور گڑ کا شربت** | 24 |
| | ست اسبغول کی اہمیت | 24 |
| | گڑ کا ٹھنڈا شربت | 25 |
| | ٹھنڈے پانی کے مزے دم توڑ گئے | 25 |
| | کیسی کیسی نوایجاد اشیاء ہیں آج | 26 |
| | پرانی یادیں | 26 |
| | سو سال میں کیا سے کیا ہو گیا! | 27 |
| 6 | **بسیار خوری کا نقصان** | 28 |
| 7 | **بھوک نہ ہو تو بھی ناشتہ کرنا چاہیے؟** | 30 |
| | صبح کا ناشتہ انتہائی صحت بخش عادت | 30 |
| | ناشتہ کرنا دل کے لئے بھی مفید | 31 |
| 8 | **نمک کے فوائد اور نقصانات** | 32 |
| | بکثرت استعمال مضرِ صحت | 32 |
| | نمک کو صاف کر کے کھانے کے قابل بنایا جاتا ہے | 35 |
| | کیلشیم کی مقدار | 35 |
| | پانی کی مقدار اور معیار | 35 |
| | بلند فشارِ خون کے مسائل High Blood Pressure | 34 |
| | گردہ کے امراض | 34 |
| 9 | **نجات پائیں سانس کی بدبو سے** | 36 |
| | سانس میں بدبو کیوں ہوتی ہے؟ | 37 |
| | اسباب | 37 |
| | خاص امراض | 37 |
| | دانتوں اور مسوڑوں کے امراض | 38 |
| | علاج اور تحفظ | 39 |
| 10 | **امراضِ معدہ وجوہات، علامات اور علاج** | 40 |
| | ورمِ معدہ | 40 |
| | ورمِ معدہ حاد | 40 |
| | ورمِ معدہ حاد کی علامات درج ذیل ہیں | 41 |
| | ورمِ معدہ کی درجہ بندی | 42 |
| | متفرقہ اقسام | 42 |
| | وجوہات | 42 |
| | درج ذیل علامت | 43 |
| | ایچ پائیلوری کسے کہتے ہیں اور اس کا علاج | 43 |
| | چالیس سال کی عمر میں چیک اپ ضرور کرائے | 44 |
| 11 | **معدے کی تیزابیت** | 45 |
| | تیزابیت کی علامات | 45 |
| | تیزابیت کے اسباب | 45 |
| | لیموں | 46 |
| | ہینگ | 46 |
| | غرارے | 46 |
| | سنگترہ | 47 |
| | اسپغول | 47 |

| | | |
|---|---|---|
| | ناریل کا پانی | 47 |
| | ٹھنڈا دودھ یا آئس کریم | 47 |
| | رائتہ | 47 |
| | پودینے کا جوس | 48 |
| | نیاز بو یعنی تلسی | 48 |
| | دیسی گڑ | 48 |
| | وافر مقدار میں پانی پئیں | 48 |
| | بادام | 48 |
| | ادرک | 48 |
| | پھلوں اور سبزیوں کا استعمال | 49 |
| | تلسی کے پتے | 49 |
| | آلو | 49 |
| | زیرہ | 49 |
| | اجوائن | 49 |
| | ادویات | 49 |
| | لونگ | 50 |
| | پیٹھا | 50 |
| | کیلا | 50 |
| | سیب کا سرکہ | 50 |
| | کشمش | 50 |
| | آملہ | 50 |
| 12 | **معدے کے امراض** | 51 |
| 13 | **معدے کی بیماریاں اور علاج** | 53 |
| | معدہ کی جملہ خرابیاں | 53 |
| | بدہضمی کی وجہ سے درد ہونے کی صورت میں | 55 |
| | معدے کا درد عصبی ہو تو | 55 |
| | معدے میں زخم ہونے کی صورت میں | 55 |





| | | |
|---|---|---|
| | معدے کے درد کا علاج کرتے وقت | 56 |
| | زیادہ کھانا کھا لینے سے معدے میں درد ہو تو | 56 |
| | باورچی خانے سے کام آنے کی اشیاء | 56 |
| 14 | **معدے میں السر کا پتہ کیسے چلے گا؟** | 57 |
| 15 | **اکسیر معدہ املی، گرمی سے نجات پائیں** | 58 |
| | املی کا مزاج اور سروے | 58 |
| | اصل وطن افریقہ | 59 |
| | طبی افادیت اور استعمال | 60 |
| | نظام ہضم | 60 |
| | بعض دفعہ املی کا استعمال لیموں سے بہتر | 60 |
| | سکروی | 61 |
| 16 | **معدہ پر نفسیاتی اثرات اور علاج** | 62 |
| | عصبی المزاج لوگوں کا علاج | 63 |
| | نفسیاتی عوامل کا معدہ پر اثر کیوں؟ | 63 |
| | کھانے کے فوراً بعد نہانا کیوں غلط ہے؟ | 64 |
| | علمائے نفسیات کی بعض تدابیر | 65 |
| 17 | **پیٹ گیس: سبب و علاج** | 66 |
| | مسالحہ دار اور تلے ہوئے کھانے سے بچیں | 67 |
| 18 | **قبض میں دہی سے مدد لیں** | 68 |
| 19 | **دہی ہاضمہ کی خرابیاں دور کرتی ہے** | 69 |
| | خصوصیات | 70 |
| | استعمالات | 70 |
| | احتیاط | 71 |
| 20 | **قبض دائمی ام الامراض ہے** | 72 |
| | ماہرین غذا کی رائے | 72 |
| | بواسیر کیا ہے؟ | 73 |

| | | |
|---|---|---|
| | پرہیز و غذا | 73 |
| 21 | **بدہضمی سے بچیں** | **74** |
| | کیسی احتیاط کریں؟ | 74 |
| 22 | **قبض: درد بھری بیماری** | **76** |
| 23 | **ایسیڈٹی سے کیسے پائیں نجات** | **77** |
| | کیا ہے اسیڈٹی کا سبب | 77 |
| | ایسیڈٹی کی علامت کیا ہیں؟ | 78 |
| | اپنائیں کچھ گھریلو نسخے | 78 |
| | ایسیڈٹی سے کس طرح نجات پائیں | 78 |
| | ایسے کریں حفاظت | 79 |
| 24 | **چٹ پٹی غذائیں قبض کو بڑھاتی ہیں** | **80** |
| | بدہضمی اور گیس کی شکایت | 80 |
| | بلڈ پریشر کی کمی | 81 |
| | سر درد کی شکایت اور علاج | 81 |
| | خون میں شکر کی کمی | 82 |
| | عضلات کی سکڑن | 82 |
| | سینے کی جلن | 83 |
| | گردے کی پتھری | 83 |
| 25 | **مسالحہ دار کھانوں کے نقصانات** | **85** |
| 26 | **گیس اور تیزابیت کا قدرتی علاج** | **87** |
| | ادرک ہینگ اور کالی مرچ | 88 |
| | الائچی | 88 |
| | لیموں اور ادرک | 88 |
| | تلسی | 88 |
| | سیاہ مرچ | 88 |
| | پارسلے یعنی کرفس | 89 |





| | | |
|---|---|---|
| | ہینگ | 89 |
| | ٹماٹر | 89 |
| | پودینہ | 89 |
| | دارچینی | 90 |
| | لونگ | 90 |
| | سونف | 90 |
| | سیاہ زیرہ | 90 |
| | پھول گوبھی | 91 |
| | امرود | 91 |
| | لہسن کا سوپ | 91 |
| | سونف کا تیل | 91 |
| | ورزش | 91 |
| 27 | **تیزابیت دور کرنے والی دوائیں** | **92** |
| | تیزابیت سے کولہے کی ہڈی کو 35 فی صد خطرہ | 92 |
| | عورتوں کے علاوہ مردوں میں بھی خطرہ | 93 |
| 28 | **معدے کا ہرنیا** | **95** |
| | آپریشن کب ہوتا ہے؟ | 96 |
| | سرجری کے بعد کی حالت | 97 |
| 29 | **اسپغول معدے کیلئے مفید ہے** | **98** |
| | تخم اسبغول کا تیل مفید | 99 |
| 30 | **اسپغول کی بھوسی شفا ہی شفا** | **100** |
| 31 | **چھلکا اسپغول قبض، پیچش اور تیزابیت** | **101** |
| | اس میں لیسدار، چربیلے مادّے اور نشاستہ موجود | 101 |
| | چھلکا اسپغول کی معالجاتی خصوصیات | 102 |
| | ترکیب استعمال | 103 |
| | انتباہ | 104 |
| 32 | **رائی: پیٹ کے امراض کیلئے مفید** | **105** |

| | | |
|---|---|---|
| | سفید رائی | 105 |
| | سیاہ رائی | 105 |
| | براؤن رائی | 106 |
| | رائی کے طبی فوائد | 106 |
| | تھکن دور کرنے کیلئے | 106 |
| 33 | **باؤبڑنگ سے معدہ اور امراض جگر کا علاج** | **107** |
| | جدید تحقیق | 108 |
| | باؤبڑنگ کا مزاج | 108 |
| | باؤبڑنگ کے مجربات | 108 |
| 34 | **کیوں آتی ہیں ہچکیاں؟** | **110** |
| 35 | **ہچکی سے نجات پائیں** | **111** |
| | لونگ اور دیگر تدابیر | 113 |
| 36 | **ہچکی اور اس کا علاج** | **114** |
| 37 | **ہچکیوں سے فوری نجات کیلئے مفید مشورے** | **115** |
| 38 | **قبض دائمی کا نتیجہ بواسیر** | **116** |
| | بواسیر کی اقسام | 116 |
| | بواسیر کس طرح ہوتی ہے؟ | 116 |
| | بواسیر کے اسباب | 117 |
| | بواسیر کی علامات | 117 |
| | پرہیز و غذا | 118 |
| 39 | **بواسیر ایک عام مرض** | **119** |
| | انٹرنل (اندرونی بواسیر) | 119 |
| | بیرونی بواسیر | 119 |
| | بواسیر کی وجوہات | 119 |
| | قبض | 120 |
| | حمل | 120 |





| | | |
|---|---|---|
| | خاندانی | 120 |
| | طرز زندگی اور رہن سہن | 120 |
| | کیا کرنا چاہئے | 120 |
| 40 | **سرجری بھی ہے بواسیر کا علاج مگر عارضی** | **121** |
| | کچھ لوگ شرماتے ہیں | 122 |
| | خون کی نالیاں اور پٹھے | 123 |
| | علاج مرض کی نوعیت پر منحصر ہے | **124** |
| | قدیم طریقہ علاج | **125** |
| | خون کی کمی اور کمزوری | 126 |
| | قبض | 126 |
| 41 | **اسہال اطفال کا علاج** | **127** |
| | سفوف اطفال | 127 |
| | بال گھٹی | 128 |
| | رکاوٹ اسہال | 128 |
| | بال جیون گھٹی | 128 |
| | بال شربت | 129 |
| | ترکیب تیاری | **129** |
| | غذا اور پرہیز | **129** |
| 42 | **مچھلی کا تیل، اومیگا تھری، کیا ہے؟** | **130** |
| | اومیگا تھری کے فائدے | 130 |
| | عورتوں اور بچوں میں مزید فوائد | 133 |
| 43 | **سینے میں جلن اور بدہضمی کو نظر انداز نہ کریں** | **135** |
| | سینے میں جلن | 135 |
| | غذا اور اس کے اثرات | 136 |
| | بہت سی دوائیں ایسی ہیں | 136 |
| | کھانا اطمینان سے کھائیں | **137** |
| | بھوک رکھ کر کھائیں | 137 |

| | | |
|---|---|---|
| | رات کو کھانا کھاتے ہی نہ سوئیں | 137 |
| | نشہ آور اشیاء سے پرہیز | 138 |
| | کشش ثقل | 138 |
| | بدہضمی ختم کرنے کی چند گھریلو تدابیر | 138 |
| | چہل قدمی | 138 |
| | تنگ لباس | 139 |
| | ذہنی تناؤ | 139 |
| 44 | **سینے میں جلن معدے کے ہرنیا کی علامتیں** | **140** |
| | فتق کا عارضہ کیوں ہوتا ہے | 140 |
| | ہرنیا فتق کا علاج، سرجری سب سے بہتر | 141 |
| 45 | **کڑھی پتہ موثر ہربل ٹانک** | **143** |
| | کڑی پتے کا جوس اکسیر ہے | 143 |
| | شگر میں بھی مفید | 143 |
| | بالوں کا علاج | 144 |
| | ٹماٹر کی چٹنی میں کڑی پتہ | 144 |
| 46 | **پیٹ میں کیڑے والے انفکشن سے بچاؤ** | **145** |
| | بڑی آنت میں پایا جانے والا انفکشن | 145 |
| | یہ انفکشن متعدی مرض ہے | 146 |
| 47 | **پھل، سبزیاں پسند نہ کرنے والے بچے** | **147** |
| | شربت نہ پینے سے قبض کی شکایت | 148 |
| 48 | **میتھی کے فوائد معلوم ہو جائیں تو لوگ سونے کے بھاؤ خریدیں!** | **149** |
| | میتھی سے شفا حاصل کرو | 149 |
| | محدثین کے مشاہدات | 150 |
| | کیمیاوی ساخت | 151 |
| | فوائد اور استعمال | 151 |
| | جدید تحقیقات | 152 |





| | | |
|---|---|---|
| | بواسیر کا علاج | 152 |
| | شگر کا علاج | 153 |
| | السر کا علاج | 153 |
| 49 | **السر اور بیڈسورس بیڈسورس اور السر کیا ہوتے ہیں؟** | **154** |
| | السر یا بیڈسورس کیوں ہوتے ہیں؟ | 154 |
| | عمر رسیدہ ٹشوز بوجھ برداشت نہیں کرتے | 155 |
| | مرض کی نشاندہی | 155 |
| | بیڈسورس کے اقسام | 156 |
| | خود کیا کر سکتے ہیں؟ | 156 |
| | طریقہ علاج | 156 |
| 50 | **چپکے سے آنے والا مرض "آئی بی ایس"** | **157** |
| | بڑی آنت کا ورم اور انفکشن | 157 |
| | آئی بی ایس کیا ہے؟ | 158 |
| | مختلف علامتیں | 158 |
| | آنتوں کی سرطانی سوزش | 159 |
| | ایک وضاحت اور علاج | 159 |
| | چکنی غذاؤں سے پرہیز ضروری | 160 |
| | کیا کریں؟ | 161 |
| 51 | **فتق۔ آنت اترنا** | **162** |
| | دوا تیار کرنے والوں کے لئے درج ذیل نسخہ قابل عمل ہے۔ | 164 |
| 52 | **یرقان کے مضر اثرات** | **165** |
| | جب جگر اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے | 166 |
| | یہ صورتحال بہت سنگین ہوتی ہے | 167 |
| 53 | **مولی: یرقان کا شافی علاج** | **168** |
| | مفید غذائی اجزاء | 168 |
| | استعمال کا طریقہ | 169 |
| 54 | **یرقان کا آسان علاج** | **170** |

| | | |
|---|---|---|
| | یرقان کیا ہے؟ | 170 |
| | یرقان کی علامتیں | 171 |
| | کیا کرنا چاہیے؟ | 171 |
| | یرقان کا یونانی علاج | 172 |
| | کھجور: یرقان کے لئے بہترین دوا | 172 |
| | جسم کی غلیظ رطوبت صاف ہو جاتی ہے | 172 |
| | دیگر اہم فوائد | 173 |
| **55** | **پتے میں پتھریاں اور ورم** | **174** |
| | وجوہات | 174 |
| | تشخیص | 174 |
| | علامات | 175 |
| | علاج | 175 |
| **56** | **صرف 7 دنوں میں پتے کی پتھریوں سے جان چھڑائیے** | **177** |
| **57** | **سنگِ مرارہ یعنی پتے کی پتھری** | **178** |
| | پتہ کے افعال | 179 |
| | صفرا (Bile) | 179 |
| | صفراء (Bile) کی پیدائش | 179 |
| | صفراء کے افعال (Function Bile) | 180 |
| | پتہ کی پتھری (Gall Stone) | 180 |
| | پتہ کی پتھری بننے کے اسباب | 181 |
| | پتہ کی پتھریوں کی اقسام | 181 |
| | تشخیصی علامات | 182 |
| | پتہ کی پتھری کا علاج Treatment | 183 |
| **58** | **پتے کی پتھری پر فوری توجہ دیں** | **184** |
| | دس فی صد لوگوں میں پتھری کا مرض | 184 |
| | بچوں میں پتھری کے واقعات | 184 |
| | پتھری کی علامات | 185 |





| | | |
|---|---|---|
| | طریقہ علاج | 185 |
| **59** | **پتھری کی بیماری اور اسکا علاج** | **186** |
| | پتھری کیسے بنتی ہے | 186 |
| **60** | **اپینڈیسائٹس: ورمِ زائدہ** | **188** |
| | مرض کا پھیلاؤ | 189 |
| | کون زیادہ متاثر ہوتے ہیں؟ | 189 |
| | جوکھم کے عوامل | 189 |
| | تشخیص | 189 |
| | جانچ اور طریقہ کار | 190 |
| | علاج | 190 |
| | سرجری | 190 |
| | خوارک | 190 |
| | عام طور پر تجویز کی جانے والی دوائیں | 190 |
| | دیگر تجویز کی جانے والی دوائیں | 190 |
| | مریض کو ہدایت | 191 |
| | علاج کے بعد کی توقعات | 191 |
| | متفرق معلومات | 191 |
| | اگر معمر افراد میں ورم زائدہ ہو تو | 191 |
| | اپنڈکس کی سوزش علامتوں سے خبردار رہیں! | 191 |
| | ناف کے قریب درد | 193 |
| | انتہائی تیزی سے بڑھنے والا درد | 193 |
| | بخار اور سردی لگنا | 193 |
| | متلی، الٹی اور بھوک کی کمی | 194 |
| | قبض یا دست | 194 |
| | پیٹ میں گیس | 194 |
| | پیٹ دبانے کے بعد درد | 195 |
| | اور کیا ہو سکتا ہے؟ | 195 |

| | | |
|---|---|---|
| **61** | **جگر اور سیروسس کی بیماری** | **196** |
| | وجوہات | 196 |
| | جگر کی بیماریوں کی علامت | 197 |
| | جگر کا سیروسس | 197 |
| | سیروسس کی عام وجوہات | 197 |
| | سیروسس کو روکنے کی تدابیر | 198 |
| | علاج | 198 |
| **62** | **جگر کا سرطان** | **199** |
| | کینسر سے مرنے والے سب سے زیادہ چین میں | 200 |
| | آج بھی یونانی ادویات میں جگر کا بہتر علاج موجود ہے | 201 |
| **63** | **جگر کا ورم یا جگر کا پھیلنا** | **202** |
| | ورم کی علامات | 202 |
| | یونانی علاج | 203 |
| | آیورویدک علاج | 203 |
| | غذا و پرہیز | 203 |
| | دیگر اورام جگر | 203 |
| **64** | **"زرشک" جگر اور پتہ کے لئے اکسیر** | **204** |
| | زرشک کو اردو میں دارہلد بھی کہتے ہیں | 204 |
| | زرشک میں حابس کی خصوصیات ہیں | 205 |
| | گردوں کے لئے اکسیر ہے | 206 |
| | پتھریوں اور یرقان میں بھی مفید | 207 |
| | درجہ ذیل علاجوں میں مفید نہیں | 207 |
| **65** | **جگر یعنی کلیجہ** | **208** |
| | انجماد خون کے لئے حیاتین K ضروری | 208 |
| | ذخیرہ اندوزی | 209 |
| | حیاتین | 209 |





| | | |
|---|---|---|
| | معدنیات | 209 |
| | زہر کشی اور زہر کی تعدیل | 210 |
| | جگر کے مخصوص امراض | 210 |
| | یرقان کی نشانیاں | 211 |
| | پیشاب میں بلی روبن کی موجودگی کا سادہ ٹسٹ | 211 |
| | یرقان کا علاج | 212 |
| | یرقان کے پھیلاؤ کی روک تھام کی تدابیر | 212 |
| | صلابت جگر | 213 |
| | صلابت جگر کی نشانیاں | 213 |
| **66** | **جگر اور آنتوں کی خطرناک بیماریاں** | **214** |
| | غذا کا اثر زندگی پر | 214 |
| | معدہ خراب کیسے ہوتا ہے | 215 |
| | معدہ اور جگر کو صحت مند رکھنے کی احتیاطی تدابیر | 215 |
| | مضر صحت غذائیں کون سی ہیں | 216 |
| | مریض کیسی غذا کھائیں | 216 |
| | معدہ جگر اور آنتوں کا کامیاب علاج | 217 |
| | طب یونانی اور امراض معدہ جگر اور آنتوں پر جدید تحقیق | 217 |
| | اطبا حضرات دواخانوں کے امین ہیں | 217 |
| **67** | **"فربہ جگر" کیا ہے؟** | **219** |
| | فربہ جگر کیا ہے؟ | 219 |
| | اس کی وجوہات کیا ہیں؟ | 219 |
| | اس نقص کی علامات کیا ہیں؟ | 220 |
| | کیا جگر میں چربی کا اضافہ نقصان کا باعث ہے؟ | 220 |
| | اس نقص سے کیا خطرہ ہے؟ | 220 |
| | اگر فیاٹی لیور کی تشخیص ہو جائے تب کیا کیا جائے؟ | 220 |
| | ان حالات میں متاثرہ فرد کس قسم کی غذا استعمال کرے؟ | 220 |
| **68** | **ہیپے ٹائٹس بی-ایک مہلک مرض** | **222** |

| | | |
|---|---|---|
| | ہیپاٹائٹس کے اسباب | 222 |
| | یہ مرض کسی بھی عمر میں لاحق ہوسکتا ہے | 223 |
| | مرض کی علامات کیا ہیں؟ | 224 |
| | نوزائیدہ بچوں میں یرقان | 224 |
| | یرقان کی علامات | 225 |
| | اسباب | 225 |
| | علاج | 226 |
| | یرقان میں دھوپ نقصاندہ | 226 |
| **69** | **ہیپاٹائٹس سے لاپروائی نہ کریں** | **227** |
| | ہیپاٹائٹس کیوں ہوتا ہے؟ | 227 |
| **70** | **ہیپاٹائٹس قابل علاج مرض** | **229** |
| | ہیپاٹائٹس کے اسباب | 229 |
| | یرقان کی عمومی حالات | 230 |
| | تشخیص یرقان | 230 |
| | کالے یرقان کی پیچیدگیاں | 231 |
| | کالا یرقان | 231 |
| | کالے یرقان کے پھیلاؤ کے اسباب | 232 |
| | علامات | 233 |
| **71** | **انار ہیپاٹائٹس کے مریضوں کیلئے بے انتہا مفید** | **235** |
| | انار جنت کا پھل ہے | 236 |
| | میٹھا انار نزلہ کا خاتمہ کرتا ہے | 236 |
| | انار کے مزید فائدے | 237 |
| **72** | **انتقال جگر اور اس کے متعلقات** | **238** |
| | جگر کو تبدیل کرنے کی ضرورت کب پیش آتی ہے؟ | 239 |
| | لیور ٹرانسپلانٹیشن کے لئے آئیڈیل ہاسپٹل | 240 |
| **73** | **کیا جگر کو سمجھیں دل سے کمتر؟** | **242** |





| | | |
|---|---|---|
| | جگر کی بیماری کی علامتیں پراسرار | 242 |
| | چھ ماہ میں ایک بار معائنہ کرائیں | 243 |
| | بچاؤ کی تدابیر؟ | 243 |
| | جگر کا لبلبہ ناکارہ کیوں ہوتا ہے؟ | 244 |
| **74** | **ہینگ "حلتیت"** | **246** |
| | اس کے درج ذیل فوائد ہیں | 246 |
| **75** | **انیمیا کی شکار خواتین** | **249** |
| | انیمیا ایک عالمی مسئلہ ہے | 250 |
| | انیمیا آنے کے اسباب | 250 |
| | عورتیں اور لڑکیاں زیادہ متاثر | 251 |
| | 68.4 فی صد عورتیں خون کی کمی کا شکار ہیں | 251 |
| | انیمیا سے متاثر لوگوں کی تعداد بڑھ رہی ہے | 252 |
| | دیہاتی بچوں کو مقوی غذا تک نصیب نہیں! | 253 |
| | عورتوں میں خون کی کمی کا سبب | 253 |
| **76** | **تھیلسیمیا: ایک جان لیوا بیماری** | **254** |
| | اقسام | 254 |
| | تھیلسیمیا کی علامات | 255 |
| | علاج | 256 |
| | خوراک | 256 |
| **77** | **اونٹنی کا دودھ** | **257** |
| | اونٹنی کا دودھ قیمتی فوائد کا حامل | 258 |
| | چھوٹے بچوں کو اسہال بہت مفید ہے | 259 |
| **78** | **ائیر فریشنر صحت کے لئے نقصان دہ** | **260** |
| | اس کیمیکل کا تعلق سرطان سے ہے | 260 |
| | اسپائڈر پلانٹ زیادہ مفید | 262 |


☆☆☆

# بحمد اللہ تعالیٰ "معدہ، جگر، طحال کا مجرب علاج"

# کا

# انتساب اور ثواب

میں اپنے استاد محترم بحرِ اسلام استاد الحکماء حضرت مولانا حکیم عبد الرشید محمود عرف حکیم ننھو میاں صاحبؒ (نبیرہ امام ربانی حضرت مولانا حکیم رشید احمد صاحب گنگوہیؒ) کے نام نامی سے معنون کر رہا ہوں، اللہ تعالیٰ حضرتِ والا کے درجات کو اپنی شایانِ شان بلند فرمائے۔ آمین!

اور اس کتاب کو خواص وعوام میں شرف قبولیت عطا فرمائے۔ آمین!

نیز جن مؤقر اطباء کرام کی کتابوں اور مضامین سے اکتسابِ فیض حاصل کیا ہے ان حضرات کو بھی اللہ تعالیٰ اجر جزیل عطا فرمائے۔ آمین!

میں اپنے کرم فرما عالی جناب سادات حسین صاحب ادارہ کتاب الشفاء کا ممنون ومشکور ہوں کہ انہوں نے اس مجموعے کو اشاعت کی زحمت گوارہ فرمائی۔ جزاک اللہ خیر

خاکروب آستانہ حضرت حاذق الامتؒ

محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

**رحیمی شفاخانہ بنگلور**

مورخہ 24 جون 2017ء بروز ہفتہ



بسم اللہ الرحمن الرحیم

# کلماتِ رضی

## تاثرات طبیب کامل ماہر نباض الحاج ڈاکٹر رضی الدین احمد صاحب مدظلہ العالی

ہر دور میں انسانیت کا درد رکھنے والے اطباء کرام ومعالجین عظام نے لوگوں کی ضرورت کے لحاظ سے کام کیا ہے، گذشتہ اَدوار میں جہاں حکماء نے اپنے مختلف طریقۂ کار کے ذریعہ انسانیت کو بے شمار فوائد پہنچائے وہیں آج بھی دورِ جدید کے ڈاکٹرس اور طبی ماہرین لوگوں کے جسمانی علاج ومعالجہ کے ساتھ ان کی رہبری ورہنمائی پوری دلچسپی اور انسانی فریضہ سمجھ کر سرانجام دے رہے ہیں۔

ماہر نباض طبیب دوراں شیخ الطریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ العالی بانی رحیمی شفاخانہ بنگلور وچیر مین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن دہلی کی یہ کتاب بھی اسی کی ایک اہم کڑی ہے، آپ نے اپنے تجربات، نسخہ جات، علاج وپرہیز جدید طبی تحقیقات اور ریسرچ کی روشنی میں درج کئے ہیں، تاکہ ڈاکٹر وحکماء کے ساتھ ساتھ عوام الناس بھی علاج ومعالجہ میں پوری معلومات حاصل کر سکے۔ یہ مختلف قسم کی کتابیں اپنی افادیت آپ ہیں، دورِ حاضر میں ان پر کام باقی تھا اس طرح کی تحقیقی معلوماتی کتب کی اشد ضرورت تھی، الحمد اللہ تعالیٰ آپ نے انسانیت کی اس ضرورت کو سمجھتے ہوئے اس کام کو بھی بڑی دلچسپی وجدوجہد سے پورا فرمادیا، اللہ تعالیٰ آپ کی کاوشوں کو شرفِ قبولیت عطا فرمائے اور ان مختلف العنوان کتابوں کو عوام وخواص کے لئے نافع بنائے اور مولف وجملہ معاونین کو جزائے خیر عطا فرمائے، آمین!

FAHEEM
HMAD\Dastakhat\Dastakh
Dr Raziuddin Madras.jpg
not found.

ڈاکٹر رضی الدین احمد

صدر شعبۂ طب یونانی گورنمنٹ ہاسپٹل چنئی تمل ناڈو

# موت کے علاوہ ہر مرض سے شفاء

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے: جو شخص ایسے مریض کی عیادت کو جائے جس کی موت نہ آئی ہو اور یہ دعا سات مرتبہ پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کو موجودہ مرض سے شفا دیدے گا۔

**"اَسْـأَلُ اللّٰـهَ الْعَـظِيْمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ أَنْ يَّشْفِيَکَ"** (ابوداؤد کتاب الجنائز ص:۳۱۰۲)



بسم الکریم

# اینٹی بایوٹک دوائیں ہاضمے کا نظام تباہ کردیتی ہیں

امریکی ریسرچرز نے خبردار کیا ہے کہ نسبتاً کم قوت والی اینٹی بایوٹک دوائیں بھی ہماری آنتوں میں موجود صحت کے لئے مفید جرثوموں کی تعداد کو غیر متوازن بنا سکتی ہیں جس سے صحت کے نئے مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں۔ تین خواتین پر مشتمل ایک طبی جائزے میں دیکھا گیا کہ ان خوتین کو دی گئی نئی اینٹی بایوٹک دوا سائپروفلوک سیسیں (Ciprofloxacin) نے آنتوں میں موجود مفید جراثیم کی پروی آبادی کا مکمل صفایا کردیا تھا جبکہ ان میں سے کم از کم ایک خاتون کی حالت بہتر ہونے میں کئی مہینے لگ گئے۔

## اینٹی بایوٹک دوائیں جسم کے لئے نقصاندہ

"پروسیڈنگز آف دی نیشنل اکیڈمی آف سائنسز" میں شائع ہونے والی اس جائزہ رپورٹ سے ذہانت پر مبنی اس عام خیال کو مزید تقویت ملتی ہے کہ اینٹی بایوٹک دوائیں جسم میں موجود مفید جراثیم کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں۔ اس خیال کی بنیاد پر "پروبایوٹک" مصنوعات تیار کی گئی ہیں جن میں دہی بھی شامل ہے، ان مصنوعات میں موجود مفید جرثومے اینٹی بایوٹک کی لپیٹ میں آنے والے صحت بخش جراثیم کی کمی پوری کردیتے

ہیں۔ اینٹی بایوٹک دواؤں کے اثرات جانچنے والا یہ جائزہ دس ماہ تک جاری رہا، اس دوران تینوں رضا کار خواتین کو عام طور پر استعمال کی جانے والی ایکانیٹی بایوٹک دوا سی پروفلوک سیسین کا پانچ روزہ کورس مکمل کروایا گیا۔ یہ دوا انہیں دن میں دوبار کھلائی گئی، اس کے بعد ان کے فضلے کے نمونوں کا DNA ٹیسٹ یہ دیکھنے کے لے کیا جاتا رہا کہ کس قسم کے جراثیم ان کی آنتوں میں موجود ہیں۔

## اچھے جرثومے کا ساتھ رہنا ضروری

کیلیفورنیا میں اسٹان فورڈ یونیورسٹی کے لیس ڈیتھ لیفیسن اور ڈیوڈ ریل میں نے اپنی رپورٹ میں لکھ کہ آنتوں میں موجود جرثوموں کی واپسی شروع ہوگئی تھی لیکن یہ واپسی اکثر نامکمل ہی رہی، اس سے پہلے بھی بیشتر جائزوں سے اس بات کی تائید ہوچکی ہے کہ انسان اور دیگر جانور جراثیم کے ساتھ یکجائی والا انتہائی پیچیدہ تعلق رکھتے ہیں۔ یعنی انسان کی زندگی کے لئے جراثیم کا ساتھ رہنا ناگزیر ہے ہماری آنتوں میں جو جرثومے ہوتے ہیں وہ غذا ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں اور اچھے جرثومے اپنی جگہ بنا کر مضر صحت جرثوموں کو وہاں پہنچنے کا موقع نہیں دیتے، آنتوں میں رہنے والے جراثیم موٹاپے پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں اور الرجی کو روکنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ ماں کے دودھ میں پایا جانے والا ایک مفید جرثومہ Lactobacillus Reuteri شیر خوار بچوں کو روٹا وائرس سے ہونے والے انفیکشن سے محفوظ رکھتا ہے۔ ریسرچرز نے کہا ہے کہ اینٹی بایوٹک دواؤں کے بے تحاشا استعمال سے انسانی جسم میں موجود صحت کیلئے مفید جرثوموں کا بڑی بے دردی سے قلع قمع ہو رہا ہے اور اسی بناء پر صحت کو خطرے میں ڈالنے والے ایسے خطرناک جراثیم سامنے آرہے ہیں جن پر مروجہ دوائیں بھی اثر انداز نہیں ہو رہی ہیں، اینٹی بایوٹک دواؤں کے غیر ضروری کورس سے ہم اپنی آنتوں میں مفید جراثیم کی آبادی کم کر کے ان کی جگہ مضر جراثیم کو پناہ فراہم کر رہے ہیں۔



# ست اسپغول اور گڑ کا شربت

کہا جاتا ہے کہ اسپغول کا ست (چھلکا) پیٹ کے امراض کا سب سے بہترین علاج ہے بلکہ اس سے بہتر علاج دریافت نہیں ہوا، مجھے محسوس ہوا کہ معدے میں تکلیف ہے، شہر کے بڑے سے بڑے ڈاکٹر کے پاس گیا اس نے نسخے پر ست اسپغول ضرور لکھا، جب مزید ایک دو دوائیوں کے بارے میں پوچھا تو کہا گیا کہ وہ ویسے ہی مریض کا دل رکھنے کیلئے لکھ دیتے ہیں، ست اسپغول کا صبح یا شام ایک چمچ پانی میں گھول کر پی لیں اور پیٹ کے بیشتر امراض سے چھٹکارا پالیں، پہلے میں بھی اسے محض ٹوٹکا سمجھتا تھ مگر جب سب بڑے بڑے پروفیسر، ڈاکٹر کو نہ صرف مریضوں کیلئے تجویز کرتے بلکہ خود کھاتے بھی دیکھا تو یقین آیا۔

## ست اسبغول کی اہمیت

میرے ایک بہت بڑے دوست اور ڈاکٹر امریکہ سے آتے ہیں تو ان کے بریف کیس میں اور کچھ ہو نہ ہو ست اسپغول کی ایک تھیلی ضرور ہوتی ہے بلکہ اس چھلکے میں اپنا کلچر گھولنے کے لئے امریکہ میں بھی اپنے پاس چتراں والا ایک کٹورہ رکھ چھوڑا ہے، ویسے اہل پشاور کو ایسی چیزوں کا مزہ چتراں والے کٹورے میں ہی آتا ہے یعنی ایسا کٹورہ جس پر چتر کاری سے پھول بوٹے بنائے گئے ہوں، ہم قدیم اہل پشاور آج سے

نصف صدی قبل جب موسم گرما میں صبح سویرے باہر نکلتے تو جگہ جگہ گڑ کا شربت بیچنے والے اپنے مٹکورے رکھ کر بیٹھے ہوتے تھے۔

مٹکورے پر سرخ رنگ کا پانی سے تر بتر کپڑا پڑا ہوتا تھا اس گڑ کے شربت میں رات کی بھگوئی ہوئی کچھ خوبانیوں بھی شامل ہوتی تھیں جنہیں ہم مزے لے کر کھاتے تو وہ مزہ ہم آج تک نہیں بھول پائے۔ جو لوگ بازار سے خوبانیاں لیتے تھے وہ رات کو اپنے گھر میں یہ پانی میں بھگو دیتے تھے، صبح گھڑے کا ٹھنڈا یخ پانی لے کر اس میں گڑ ڈال کر پی جایا کرتے تھے، ہمارے امریکی دوست کو چترال والا کٹورہ اس قدر پسند آیا کہ اس نے اس پر پوری کتاب لکھ ڈالی جسے پشاوری ثقافت سے نا آشنا چترال کا کٹورہ پڑھتے ہیں۔

## گڑ کا ٹھنڈا شربت

اس دوست کو صبح سویرے امریکہ میں چترال والے کٹورے میں گڑ کا شربت معہ ست اسپغول پیتے ہوئے اپنے شہر کی مشہور شخصیات اس کے نقش ونگار میں نظر آتیں، پھر ایک دن ان کو خیال آیا کہ کیوں نہ اس پر خاکوں کی ایک کتاب لکھ ڈالی جائے، چنانچہ جو شخصیت ان کو نظر آتی اس پر وہ قلمی خاکے Sketches لکھتے جاتے جو ہوتے ہوتے ایک بڑی کتاب بن گئی، یہ سب ست اسپغول اور گڑ کے شربت کا کمال ہے، میں بھی گڑ کے شربت کا زبردست دلدادہ ہوں

## ٹھنڈے پانی کے مزے دم توڑ گئے

کسی زمانے میں بہت میٹھا ٹھنڈا اور اصلی گڑ کے شربت کا بڑا گلاس ایک آنے میں ملتا تھا، ہم فٹ بال کھیل کر آتے تو شرطیں لگا کر کئی گلاس پیتے، اب نہ وہ گڑ رہا نہ گڑ کا شربت، شربت تو قیمتاً 5 یا 10 روپے فی گلاس، اور مزہ سرے سے ندارد اس لئے کئی برس ہو گئے گڑ خوبانیاں اور ٹھنڈے گھڑوں کے ٹھنڈے پانی کے مزے دم توڑ گئے اور



ہم ان کی یادوں کی پٹاری کھولے اس زمانے کو یاد کرتے ہین جو کبھی لوٹ کر نہیں آئے گا، پتہ نہیں آگے کس قسم کا زمانہ آنے والا ہے، اگلے پچاس برس بعد لوگ کس چیز کو یاد کریں گے، کوکا کولا کی بوتلوں کو، ہمارے زمانے میں تو بلورے والی بوتلیں بھی تھیں، اب ان کے بارے میں سوچیں تو دل سے ہوک سی اٹھتی ہے

## کیسی کیسی نو ایجاد اشیاء ہیں آج

اس زمانے کی آئس کریم اور روح افزاء کو بھی لوگ یاد کریں گے، اگلے زمانوں میں نجانے کیا کیا کچھ نیا بن آچکا ہوگا، کیسے کیسے مشروبات، کیسی کیسی نو ایجاد اشیاء، وہ لوگ ہمارے چترال والے کٹورے، خوبانیوں اور گڑ کے شربت کی باتیں پڑھ کر قہقہے لگائیں گے، ہمارا مذاق اڑائیں گے، اب یہ باتیں کرنے والے بھی پشاور میں چند سو دانے ہی رہ گئے ہیں، آئندہ برسوں میں کوئی دو آدمی ایسے نہیں ملیں گے جو ایسی سٹوریاں ایک دوسرے کو سنائیں، یا ایسے لوگ جنہوں نے ایک ایسا زمانہ اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے، اسی دن ایک بزرگ سے فون پر بات ہوئی تو انہوں نے پرانے زمانے کی وہ باتیں سنائیں کہ ہاتھوں کے طوطے اڑ گئے۔

## پرانی یادیں

جہاں ہشت نگری دروازے کے باہر رائل ہوٹل بنا ہے یہاں تانگوں کا اڈہ ہوتا تھ جہاں جی ٹی ایس کا پرانا اڈہ تھا وہاں سبزیوں کے کھیت ہوتے تھے، ہم محلہ جیونمل میں رہتے تھے یہ پچاس کی دہائی کی بات ہے، ہم کھیتوں میں جا کر ایکا کنی کی چار تازہ مولیاں کھیت سے کھینچ کر لاتے تھے، کھیتوں کے اندر کنوئیں بھی تھے، میرے والد صاحب بتاتے ہیں کہ ان کے گھوڑے کا ایک بچہ ان کنوؤں میں گر کر مرا ہے 1910ء میں پہلی مرتبہ پشاور میں بس آئی تو میرے بزرگ جو انگریزوں کو ڈاک کیلئے گھوڑے سپلائی کرنے کا کاروبار

کرتے تھے، انہوں نے اپنا کاروبار سمیٹنا شروع کردیا اور کہا کہ اب ہم اور ہمارا کاروبار گیا، اب بسیں ڈاک لایا لے جایا کریں گی اور واقعی ایسا ہی ہوا 1910ء سے قبل ڈاک گھوڑوں پر جایا کرتی تھیں۔

## سو سال میں کیا سے کیا ہوگیا!

ہر چالیس پچاس میل کے فاصلے پر گھوڑے کسی سرائے میں رکتے وہاں سے ادھر سے آمدہ ڈاک لیتے ساتھ کچھ دم بھی اور پھر واپس لوٹ آتے، اسی طرح اگلے پڑاؤ سے تازہ دم گھوڑے وہ ڈاک اس سے اگلے پڑاؤ تک پہنچاتے، اندازہ کرسکتے ہیں کہ دنیا 1910ء میں کیا تھی اور اب 2010 میں کیا ہوگئی ہے اب موبائل پر سارا کاروبار چل رہا ہے، ڈاک ہی ختم ہوگئی، لفافے گئے، کارڈ گئے، رجسٹریاں گئیں، ایس ایم ایس نے سارے دھندے ہی مٹا دیئے آگے نجانے کیا کچھ ہونے والا ہے، ہمارے فہم سے تو بالا ہے، ہماری کیسٹ تو ابھی چتراں والے کٹورے، خوبانیوں، گڑ کے شربت اور ست اسپغول میں پھنسی ہوئی ہے۔

افسوس کہ ہم اور ہماری نسل سے پہلے کی نسل نے گھوڑوں کی ڈاگ بھی دیکھی ہے اور اب سپر سانک جہاز پر آٹھ دس گھنٹے میں امریکہ میں پہنچ جاتے ہیں، اگر آپ چاہیں اور جہاز مل جائے تو 24 گھنٹے کے اندر واپس اپنے گھر میں پہنچ سکتے ہیں اور لکھنے کا حوصلہ ہو تو ان چوبیس گھنٹوں میں جہاز کے اندر بیٹھے بیٹھے ایک کتاب بھی لکھ سکتے ہیں، جس طرح ہمارے حکیم سعید شہید کیا کرتے تھے، انہوں نے بیشتر کتابیں جہاز کے اندر ہی لکھی تھیں۔

☆☆☆



# بسیار خوری کا نقصان

سلیمان بن عبدالملک خلیفہ ہونے کے باوجود کھانے کا بڑا شوقین بلکہ بیحد حریص تھا، اور بسیار خوری کی وجہ سے بدہضمی کا شکار ہوکر زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھا، منقول ہے کہ دسترخوان پر جب گرم گرم کباب یا مرغ مسلم آجاتا تو وہ بے اختیار ہو جاتا، نہ ٹھنڈے ہونے کا انتظار کرتا اور نہ کسی صافی وغیرہ سے پکڑنے کی زحمت اٹھاتا بلکہ اپنے کرتے کی آستینوں سے پکڑ کر کھانا شروع کردیتا۔ (المستطرف ۱/۱۸۰)

عمرو بن عاص کے نمائندے شمردل بیان کرتے ہیں کہ خیفہ سیمان بن عبد الملک عمر بن عبدالعزیزؒ کے ساتھ ہمارے یہاں طائف آئے، چونکہ خیفہ کھانے پینے کے بیحد حریص تھے تو انہوں نے کہا: شمردل! ہمارے کھانے کے لئے تمہارے پاس کچھ نہیں؟ میں نے کہا: جی حضور! ایک بے حد موٹا تازہ نوعمر بکری کا بچہ ہے۔

سلیمان نے کہا: تو پھر جلدی کرو، میں تیار کرا کے لے آیا وہ کھانے پر جٹ گئے اور عمر بن عبدالعزیز کو نہیں بلایا، جب صرف ایک ران بچی تو کہا! ارے ابوجعفر! تم بھی آجاؤ! تو انہوں نے کہا: میں روزے سے ہوں، پھر وہ ران بھی صاف کر گئے۔

اور پھر کہا: شمردل! اور کچھ نہیں ہے کیا؟

میں نے کہا: ہاں ہاں! چھ موٹی موٹی مرغیاں ہیں نا، شترمرغ کے ران جیسی، میں اسے بھی پکوا کر لے آیا اور یہ بھی صاف کر گئے۔ اور بولے! کیا اور کچھ نہیں تمہارے پاس؟

میں نے کہا: سونے کے برادے جیسا ستو موجود ہے، میں اسے بھی لے آیا اور وہ منہ لگا کر غٹ غٹ کر کے پی گئے۔

پھر اس کے بعد خادم سے پوچھا، ارے تم ہمارا کھانا پکا کے فارغ ہو گئے؟ اس نے کہا جی ہاں! پوچھا: کتنا ہے؟ اس نے کہا: تیس پینتیس دیگچی پکا رکھی ہے، کہا: ذرا ایک ایک کر کے لے آؤ تھوڑا میں بھی چکھ کر دیکھوں۔ وہ ایک ایک ہانڈی لے کے آتا رہا اور خلیفہ صاحب ایک تہائی کھانا چکھائی میں مار جاتے، ان سالن کی ہانڈیوں کے ساتھ چپاتی بھی موجود تھی، اسے بھی کھائے جا رہے تھے۔

پھر اس کے بعد ہاتھ پونچھ کر آرام فرما ہو گئے تھوڑی دیر بعد جب کھانے کے لئے لوگوں کو آواز دی گئی اور دستر خوان سجایا گیا تو خلیفہ صاحب بھی لوگوں کے ساتھ بیٹھ گئے اور کھانا تناول کیا۔ (المطرف ۱۸۹/۱)

سلیمان بن عبدالملک کی موت کا سبب یہ بیان کیا جاتا ہے کہ: ایک عیسائی شخص مقام "دابق" میں سلیمان کے پاس ایک ٹوکرا بھر کر انڈے اور ایک ٹوکرا بھر کر انجیر لے کر آیا۔ سلیمان نے کہا: انڈوں کو چھیل ڈالو۔ پھر ایک انڈا اور ایک انجیر کھاتا رہا، یہاں تک کہ صاف کر گیا۔ اس کے بعد ایک بڑے سے پیالے میں مغزیات مکس مشروب لایا گیا اور اسے بھی پی کر ختم کر دیا، نتیجہ یہ ہوا کہ بدہضمی کا شکار ہوا اور بسیار خوری نے اس کی زندگی کا صفایا کر دیا۔

کتب خانہ طیب



# بھوک نہ ہو تو بھی ناشتہ کرنا چاہیے؟

آپ کو شاید یہ بات بڑی مضحکہ خیز محسوس ہو لیکن ایک افسوسناک حقیقت یہ ہے کہ ہمارے ملک میں بہت سے اسکول جانے والے بچے محض اس خوف سے ناشتہ نہیں کرتے کہ اگر اسکول پہنچ کر رفع حاجت کی ضرورت پیش آ گئی تو کیا ہوگا؟ بات یہ نہیں ہے کہ ان کے اسکولوں میں ٹوائلٹس نہیں ہوتے لیکن اسکول کے بیت الخلاء اتنے گندے ہوتے ہیں کہ اس طرف کا رخ کرنے کی ان میں ہمت نہیں ہوتی۔ اسکول انتظامیہ کی اس غفلت سے بچوں کی صحت پر جو خطرناک دوررس اثرات مرتب ہو رہے ہیں اس کا اندازہ شاید بچوں اور ان کے والدین کو بھی نہ ہو۔

## صبح کا ناشتہ انتہائی صحت بخش عادت

طبی ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ صبح کے وقت ناشتہ کرنا ایک انتہائی صحت بخش عادت ہے۔ اس سلسلے میں اب تک جو ریسرچ کی گئی ہے اس سے پتہ چلتا ہے کہ جو لوگ باقاعدگی سے ناشتہ کرتے ہیں، وہ فربہی کا شکار نہیں ہوتے اور جو اپنے موٹاپے سے پریشان رہتے ہیں اُنہیں بھی ناشتہ سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور وہ اس وزن کو برقرار رکھنے میں بھی کامیاب ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں ناشتہ کرنے کے عادی افراد اس عادت کی بدولت غذاؤں کے ذریعہ زیادہ ریشے، کیلشیم، وٹامنز A اور C، ریبوفلیوین،

زنک اور آئرن حاصل کرتے ہیں جبکہ چکنائی اور غذائی کولیسٹرول انہیں کم ملتا ہے۔ غالباً اس کی وجہ یہ ہے کہ عموماً لوگ ناشتے میں جو ہلکا پھلکا دلیہ استعمال کرتے ہیں اسے وٹامنز، منرلز اور پھلوں سے مقوی بنایا جاتا ہے اور یہ انتہائی غذائیت بخش ہوتا ہے۔

## ناشتہ کرنا دل کے لئے بھی مفید

امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں حال ہی میں شائع ہونے والی ایک نئی ریسرچ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ صبح کے وقت ناشتہ کرنا دل کیلئے بھی مفید ہے۔ اس جائزے میں یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ افراد جو اپنے بچپن کے دنوں میں مستقل ناشتے سے گریز کرتے رہے اور بڑے ہونے کے بعد بھی ان کی یہ عادت تبدیل نہیں ہوئی، ان میں باقاعدگی سے ناشتہ کرنے والوں کے مقابلے میں خراب ''ایل ڈی ایل'' اور ''ٹوٹل کولیسٹرول'' کی سطح بلند تھی۔ ناشتہ نہ کرنے والوں کے جسم درمیان میں زیادہ وزنی بھی دیکھے گئے۔ یہ بھی نوٹ کیا گیا کہ ناشتہ کرنے سے کسی مسئلے پر غور وفکر کرنے یا توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے اور موڈ بھی بہتر ہوتا ہے۔ اگر صبح بستر چھوڑنے کے بعد آپ کو بھوک محسوس نہ ہو تو پریشان نہ ہوں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ صبح بیدار ہوتے ہی پہلا کام ناشتہ ہو۔ آپ کچھ دیر رک کر بھی ناشتہ کرسکتے ہیں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی غذا ان چیزوں پر مشتمل ہو جو آئندہ چند گھنٹوں تک آپ کو بھوک سے بے فکر کردے۔ اس غذا میں فائبر اور پروٹین لازماً شامل ہونی چاہئے۔

☆☆☆



# نمک کے فوائد اور نقصانات

تندرستی کی حفاظت زندگی کی بقاء اور کھانے کو لذیذ بنانے کے لیے نمک غذا کا ایک ضروری جزو ہے، ہر قسم کا مصالحہ ڈالا جائے اور نمک نہ ڈالا جائے تو غذا بالکل بدمزہ پھیکی اور بیکار ہو جاتی ہے۔ مختلف تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ غذا میں نمک شامل کرنا بے حد ضروری ہے کیونکہ یہ ہاضمے کو بڑھاتا ہے، بھوک لگاتا ہے، گرم خشک اور قبض کشا ہے۔ قوت ہضم کے لیے مفید ہے، بلغمی امراض میں فائدہ ہے، اسکے علاوہ نمک کھٹی ڈکاروں کو روکتا ہے، ریاح کو تحلیل کرتا ہے اور بدہضمی اور پیٹ کے درد کو دور کرتا ہے، لیس دار فضلات کو قطع کر کے معدے اور آنتوں کو صاف کرتا ہے۔

## بکثرت استعمال مضر صحت

اگرچہ نمک خون کا ایک ضروری جزو ہے پھر بھی اس کا بکثرت استعمال مضرِ صحت ہے۔ زیادہ کھانے سے مرض سرطان، معدے کی رسولی اور بصارت میں خرابی اور نقص پیدا کرتا ہے۔ اس لیے اسے معتدل مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ یہ امر تحقیق شدہ ہے کہ امراضِ چشم میں نمک کا استعمال نہایت مضر ہے۔

## نمک کو صاف کر کے کھانے کے قابل بنایا جاتا ہے

تقریباً 2400 ملی گرام نمک ایک معتدل مقدار ہماری غذا میں تصور کی جاتی ہے، لیکن ہم میں سے بیشتر اس مقدار سے کہیں زیادہ نمک اپنی روزانہ کی خوراک میں استعمال کرتے ہیں، نمک کو کان سے نکالنے کے بعد فیکٹریوں میں کھانے کے قابل بنانے کے لئے شفاف بنایا جاتا ہے اور صفائی ستھرائی کے مختلف مراحل سے گزارا جاتا ہے تاکہ اس میں سوڈیم کلورائیڈ Sodium Chloride اور دوسرے مفید اجزاء ہی باقی رہ جائیں۔ ان دوسرے اجزاء میں کیلشیم سلیکیٹ Calcium Silicate اور ڈیکسٹروز Dextrose شامل ہیں۔ جہاں نمک ہمارے جسم میں مختلف کام سرانجام جیسے الیکٹرولائیٹ Electrolyte کی مقدار کو متوازن کرنے کیلئے ضروری ہے وہیں اس کی زیدہ مقدار جسم کو مختلف بیماریوں سے دوچار کرنے کا بھی سبب بنتی ہے جن میں سے درج ذیل چار بہت اہم ہیں۔

## کیلشیم کی مقدار

سوڈیم کلورائیڈ یعنی نمک کی زیادہ مقدار اپنی رطوبت پیشاب میں زیادہ بڑھانے سے کیلشیم کو ہمارے جسم میں زیادہ جذب کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ کیلشیم کی منسب جاذبیت ہمارے جسم میں موجود ہڈیوں اور جوڑوں کی صحت اور نشوونما کیلیئے بے حد اہم ہے، اسکے علاوہ ہمارے جسم کے عضلاتی نظام بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے مگر اس کی زیادہ مقدار اتنی ہی خطرناک ثابت ہوتی ہے۔

## پانی کی مقداور معیار

خوراک میں نمک کی زیادہ مقدار ہمارے جسم میں موجود بافتوں میں پانی کی مقدار کو بڑھادیتی ہے، خیلتی نظام اس وقت بہترین کام سرانجام دیتا ہے جب خلیوں میں



موجود پانی میں نمک کی مقدار اور جو پانی خلیوں کے باہر ہوتا ہے اس میں نمک کی مقدار برابر ہو، اگر اس مقدار میں عدم توازن پیدا ہوجائے یعنی کہیں بھی نمک کی مقدار بڑھ جے تو خلیوں کے اندر اور باہر پانی کا بہاؤ بے حد متاثر ہوتا ہے۔ جب جسم میں نمک کی مقدار ایک خاص تناسب سے بڑھ جاتی ہے تو خلیے اپنے اندر موجود پنی کی مقدار کا اخراج زیدہ کردیتے ہیں تاکہ سوڈیم کی زیادہ مقدار کو تحلیل کیا جاسکے، اس طرح سے پنی بفتوں میں ہی ٹھہر جاتا ہے کیونکہ جسم پانی اور نمک کی مقدار کو متوازن کرنے پر کارفرما ہوتا ہے۔

جسم میں ٹھہری ہوئی پانی کی یہ مقدار نہ صرف بے چینی بڑھاتی ہے بلکہ اس سے وزن میں اضافہ، بلند فشارِ خون High Blood Pressure اور دیگر متعدد بیماریوں کے لاحق ہونے کے خطرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

## بلند فشارِ خون کے مسائل High Blood Pressure

کچھ لوگوں کے جسم میں بلند فشارِ خون کے ہونے کے زیادہ امکانات پے جاتے ہیں اور یہ موروثی بھی ہوسکتے ہیں، لہٰذا کھانے میں نمک کی زیدہ مقدار ایسے لوگوں کیلیئے بلڈ پریشر جیسے دیگر مسائل میں زیادہ اضافہ کرسکتی ہے، لہذا ایسے لوگوں کو چاہیے کہ اپنی غذا میں نمک کے استعمال اور مقدار میں کڑی نگاہ رکھیں۔ جب خون میں فشارِ پیدا ہوتا ہے تو دل کا حملہ Heart Attack، فالج اور ہیمرج جیسی بیماریوں کا خطرہ اور زیادہ ہوجاتا ہے کیونکہ ہائی بلڈ پریشر میں دل پر خون کے بہاؤ کا دبوٴ بہت زیدہ ہوجاتا ہے اور دورانِ خون بری طرح متاثر ہوتا ہے۔

## گردہ کے امراض

یہ اہم عضو سوڈیم کلورائیڈ sodium chloride کی زیادہ مقدار سے سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ گردوں کا کام ہمارے جسم میں مائعات کے بہاؤ کو متوازن اور

صاف کرنا ہے۔فاضل مادوں کو جسم سے پیشاب کی صورت میں خارج کرنا ہے۔لیکن اگر خون کی نالیوں اور رگوں میں سوڈیم کلورائیڈ کی زیادہ مقدار کی وجہ سے بہاؤ دباؤ کی صورت میں ہوگا تو بلند فشارِ خون کی وجہ سے ان نالیوں کی نقصان پہنچنے کا احتمال رہتا ہے اور گردے اپنی مطلوبہ اور نارمل کارکردگی کھو دیتے ہیں۔ مائعات کی زیادہ مقدار اور زہریلے عناصر کی جسم میں مقدار بڑھ جاتی ہے،اور گردے ان کو صاف کرنے سے قاصر رہتے ہیں یوں ایک بار پھر بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور یہ سلسلہ چلتا رہتا ہے۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ نمک کی بے تحاشہ خوراک میں مقدار اور بہت سے دیگر جسمانی امراض کا موجب بنتی ہے اور دھیرے دھیرے ہمارا جسم مختلف جان لیوا اور مہلک بیماریوں کی لسٹ میں آجاتا ہے۔ اس لیے تمام اجزاء کو مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے تاکہ ایک صحت مند خوشگوار زندگی گزاری جاسکے۔

☆☆☆



# نجات پائیں سانس کی بدبو سے

سانس کی بدبو ایک ایسی بیماری ہے جو مریض کو تکلیف میں مبتلا کرنے کے ساتھ ساتھ بعض اوقات اس کو سماج اور معاشرہ میں شرمندگی میں مبتلا بھی کرتی ہے۔ یہاں ہم کچھ ایسے طریقے بیان کر رہے ہیں جن پر عمل کر کے اس حد درجہ پریشان کن بیماری سے نجات پائی جاسکتی ہے۔

سانس کی بدبو کو طبی اصلاح میں بخر الفم (Bad Breath) کہتے ہیں۔ اس میں مریض کے منہ یا ناک سے ایسی بدبو آتی ہے جس کو مسواک، برش یا فلاشنگ (Flushing) کے ذریعہ دور کرنا دشوار ہو جاتا ہے اس صورت حال کا ذمہ دار گرام منفی اینا روبک بیکٹریا Gram Negative Anaerobic Bacteria ہے۔ یہاں اس امر کی صراحت کردی جائے کہ ہماری گفتگو کا محور مستقل نوعیت کی ذہنی بدبو ہے۔ بعض غذائی اشیاء یا مشروبات سے پیدا ہونے والی عارضی بدبوئے دہن نہیں ہے۔ اس طرح بدہضمی اور صبح کی بدبوئے دہن بھی ہمارا دائرہ کلام سے باہر ہے۔ کیونکہ صبح بدبوئے دہن عام طور سے رات میں منہ میں رال کی کمی سے پیدا ہونے والے بیکٹریا کی وجہ سے آتی ہے جو مسواک، برش یا فلاسنگ کے بعد ختم ہو جاتی ہے یا رال سے صبح کو خود بخود زائل ہو جاتی ہے۔

## سانس میں بدبو کیوں ہوتی ہے؟

دراصل مستقل یا دائمی بدبوئے دہن خوردنی غذائی ذرات کے سڑنے اور اس کے نتیجہ میں پیدا ہونے والے گرام منفی انا روبک بیکٹیریا ( Gram Negative3 Anaerobic Bacteria) کے ذریعہ پیدا شدہ فضلات (Wastage) کی وجہ سے آتی ہے۔ یہ ان بیکٹیریا کا ہی کمال ہوتا ہے جن کی وجہ سے ولٹائل سلفر کمپاؤنڈ (Volatile Sulphour Compound) تیار ہوتے ہیں۔ یہ کمپاؤنڈ (مرکب) ہائیڈروجن سف ئڈ (Hydrogen Sulphide) کی طرح ہوتے ہیں اور ان کی وجہ سے سڑے ہوئے انڈے جیسی میتھائل مرکپٹن (Methyl Mercaptan) اور ڈائی میتھ ئل ڈائی سلف ئڈ (Dimethyl Disulphide) جیسی بدبو آتی ہے۔ جہاں تک ان جراثیم (Bacteria) کی رہائش کی بات ہے یہ چبانے والے دانتوں سے دور مسوڑھوں میں، زبان کے بالکل آخری سرے میں رہتے ہیں۔ چونکہ مسواک اور برش وغیرہ سے وہاں تک عام طور پر صفائی نہیں ہو پاتی لہٰذا یہ وہاں بغیر کسی مزاحمت کے نشوونما پاتے ہیں اور منہ کو بدبو سے بھر دیتے ہیں۔

### اسباب

س نس کی بدبو کے اسباب کو دو زمروں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔
(۱) خاص امراض کے نتیجہ میں۔ (۲) دانتوں/مسوڑھوں کے امراض کے نتیجہ میں۔

### خاص امراض

بدبوئے دہن بعض امراض کے نتیجہ میں ضمنی طور پر پیدا ہوتی ہے۔ یہ صرف دس فیصد افراد میں ہی پ ئی جاتی ہے۔



● تجاویف انف کے تعدیہ یا بیش حسیت (الرجی Allergy) کی وجہ سے ہونے والی سردی۔ ● لہاۃ کا تعدیہ۔ ● پھیپھڑے، گردے اور جگر کی بعض بیماریاں۔ ● فساد خون۔ ● ذیابطیس ۔ ● مرارہ کی ● نازل پالپ۔ ● ہارمون میں تغیر و تبدل۔

### دانتوں اور مسوڑوں کے امراض

مسوڑھوں اور دانتوں کی خرابی میں بھی منہ سے بدبو آتی ہے مثلاً:

● مسوڑھوں کی بعض ● ضروری صفائی نہ ہونے کی وجہ سے زبان کے آخری سرے پر گرام منفی انا روبک بیکٹیریا ( Gram Negative Anaerobic Bacteria) کی غیر معمولی پیدائش اور افزائش۔ ● دانتوں کی غیر معمولی ● منہ میں کسی بھی طرح کا تعدیہ (Infection) مثلاً: چھالا، پھوڑا ● منہ کی خشکی، منہ کی خشکی کی وجہ سے طرح طرح کی مشکلیں پیدا ہو جاتی ہیں، جیسے مدافعتی نظ م یا ہارمونی نظ م میں خرابی، عروق کا بہتر طور پر کام نہ کرنا۔

● دانت کے نکلوانے کی وجہ۔ غذا کا اچھی طرح نہ چبانا ● آپریشن کے دوران یا کسی وجہ سے رال کے غدد کا نکل جانا یا نکال دینا ● شعاعی معالجہ (ریڈی ایشن تھیراپی (Radiation Therapy میں رال کی غدد Salivary Glands) کا متاثر ● روٹ کینال تھیراپی (Toot Canal Therapy) کے بعد دانت پر صحیح کراؤنہ۔ بیٹھ پانا اور نقلی یا مصنوعی دانتوں کا صحیح طور پر منطبق نہ ہو پانا۔ جس کی وجہ سے غذائی ذرات پھنس جاتے ہیں اور وہاں بیکٹیریا پیدا ہو کر منہ کو بدبو سے بھر دیتے ● دانتوں کی نچلی سطح پر جمنے والا میل۔ اس میل کی پرت میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو بدبوئے دہن کا سبب بنتے ہیں۔ یہاں اس بات کا تذکرہ بھی ضروری ہے کہ ان جراثیم کی وجہ سے نہ

صرف بدبوئے دہن کی شکایت ہوتی ہے بلکہ مسوڑھوں سے خون رستا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ پرت سخت ہوکر کالی یا پیلی ہو جاتی ہے جس کا صاف کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔

## علاج اور تحفظ

یہاں منہ کی صفائی کے کچھ طریقے اور ہدایات درج کی جا رہی ہیں جن پر عمل کر کے اس بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔

● ٹنگ کلینز (Tongue Cleaner) سے زبان کی صفائی ● دانتوں کو سڑن سے محفوظ رکھنے کے لئے دن میں دو مرتبہ برش کرنے کی عادت ڈالیں۔ برش کے بارے میں خاص طور پر دھیان دیں کہ اس کا سائز (Size) اور بناوٹ (Shape) دانتوں کے لئے موزوں ہو اور اس سے بھرپور صفائی ہو سکے ● ٹوتھ پیسٹ (Tooth Paste) کے بارے میں خاص طور پر توجہ دیں اور صرف وہی ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں جس میں فلورائڈ (Flouride) شامل ہو۔

☆☆☆



# امراض معدہ

# وجوہات، علامات اور علاج

جہاں تک امراض معدہ کا تعلق ہے ان میں التہابی امراض، زخم معدہ، سرطانی وغیر سرطانی ٹیومر قابل ذکر ہیں۔ التہابی امراض میں ورم معدہ (حاد اور مزمن) زخم معدہ و اثنیٰ عشرہ (پیپٹک السر) (حاد اور مزمن) قابل ذکر ہیں۔

## ورم معدہ

جب ایک فرد پیٹ کے بالائی حصہ میں ناراحتی جیسے کہ درد، بھاری پن، بدہضمی او رابکائی کے علاوہ بے چینی محسوس کرے اور کوئی مخصوص طبی نشانی کے علاوہ ایکسرے کے ذریعے بھی کوئی "نقص تشخیص نہ ہو تب ڈاکٹری اصطلاح میں اسے ورم معدہ کہہ سکتا ہے۔ زخم معدہ اور سرطان کے ساتھ گہرے ربط کی وجہ سے اس صورتحال کو خاصی اہمیت حاصل ہے۔ عمومی طور ورم معدہ دو قسموں کا ہوتا ہے۔

## ورم معدہ حاد

ورم معدہ حاد میں معدہ کی اندرونی تہہ اچانک سرخ اور ورم زدہ ہو جاتی ہے۔

وجوہات: معدہ کے اچانک متورم ہونے کے وجوہات درج ذیل ہیں:

(1) غذا اور طرز زندگی (ذاتی عادات)۔ ایسی غذا جو حد سے زیادہ گرم اور مصالح دار ہو جیسے کہ آلودہ فاسٹ فوڈ، بزاری اچار وغیرہ۔ (2) کثرت سگریٹ نوشی وشراب نوشی۔ (3) سوئے تغذیہ (غذائی کمی یا لازمی غذائی اجزاء کا جذب نہ ہونا)۔ (4) عفونت: جراثیمی، جیسے کہ ایچ پائلوری انفکشن، آنتوں کی عفونت، نمونیا، مسمومیت غذائی، ڈپتھیریا، وآئرسی۔ جیسے کہ ورم جگر وآئرسی، انفلوئنزا۔

(5) **ادویات:** ضد درد، مسکن (غیر سٹیرائیڈ ضد التہاب یا ورم کم کرنے والی دوائیاں) جیسے کہ اسپرین، کوٹیزون، انڈومیتھاسن، فینائل بیٹازون، آھن کی گولیاں، کیموتھراپی کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات۔ (6) کیمائی اشیاء: زہریلی اور تیزابی اشیاء (تیزاب، کاسٹک سوڈا، فینال، لائیزول اور خودکشی کرنے کے لئے استعمل میں لائی جانے والی اشیائے خوردنی ونوشیدنی۔ (7) شدید (جسمانی) دباؤ: جذباتی عوامل جیسے کہ شاک، شدید غم وغصہ، جسم کے بیشتر حصہ کا جل جانا۔ (8) شدید چوٹ (کوئی حادثہ) (9) جراحی۔

## ورم معدہ حاد کی علامات درج ذیل ہیں

● پیٹ کے اوپر والے حصے میں شدید درد ● ابکائی ● الٹیاں ● الٹی کے ساتھ خون ● بھوک میں کمی ● ہلکا بخار ● پیاس ● اضطراب ● پسینے چھوٹنا ● بلڈ پریسر کا گر جانا ● منہ کا خشک ہونا۔

**علاج:** سب سے پہلے مریض کے ساتھ ہمدردی کا اظہار ضروری ہے کیوں کہ وہ شدید ناراحتی کا شکار ہوتا ہے۔ معالج اور مریض کے درمیان دوستانہ تعلقات۔ معالج مریض کے ساتھ تفصیلی گفتگو کرے اور مریض سے ہر وہ سوال پوچھے جس کی ضرورت ہو اور حتمی تشخیص پر پہنچ کر مریض کا علاج شروع کرے۔ ورم معدہ حاد کا علاج کسی پرائمری ہیلتھ سینٹر یا ہسپتال میں کروانا بہتر ہے۔ مریض کو کھانے کے لئے کچھ نہیں دیا جائے اور



نہ ہی کوئی دوائی یا انجکشن دی جائے۔ صرف کسی ماہر معالج کی نگرانی میں Tests انجام دینے کے بعد علاج شروع کیا جائے۔ علاج کے بعد احتیاطی تدابیر پر عمل کیا جائے۔ مریض اپنا طرز زندگی بدل دے، سگریٹ نوشی اور شراب نوشی سے مکمل پرہیز کرے۔ تیز مصالحہ دار اور آلودہ غذائیں کھانے سے اجتناب کرے اور مخصوص مدت تک کسی ماہر معالج کی نگرانی میں ادویات کا استعمال کرے۔

## ورم معدہ کی درجہ بندی

ورم معدہ حاد، جراثیمی، وآئرسی، پھپھوندوی، کرمی، غیر عفونی ورم معدہ، ایچ پائلوری انفکشن سے وابستہ۔2-ورم معدہ مزمن، ٹائپ اے (خود مصون)، ٹائپ بی (ایچ پائلوری کی وجہ سے)، ٹائپ اے بی (مخلوط ماحولیاتی)، کیمیائی (معدہ میں اثنی عشرہ کا الٹا بہاؤ)۔

## متفرقہ اقسام

ورم معدہ مزمن، معدہ کا دیرینہ ورم (مزمن)، معدہ کی بیماری میں سب سے زیادہ عام مسئلہ ہے جسے بایوپسی کے ذریعہ ثابت کیا جاسکتا ہے۔ عمر کا سورج ڈھلنے کے ساتھ ساتھ اس بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ ورم معدہ (علامتی) میں مبتلاء ہونے کے امکانات 45 برس کی عمر میں بہت زیادہ ہوتے ہیں اور عمر کے اس پڑاؤ پر زخم معدہ کے امکانات میں بھی کئی گنا اضافہ ہوتا ہے۔

## وجوہات

ورم معدہ حاد کی وجوہات (جو بیان کی جاچکی ہیں) ورم معدہ مزمن کے بھی ہوسکتے ہیں۔ اچانک اور پے در پے ورم حاد کے حملوں کے بعد معدہ مستقل طور پر متورم ہوسکتا ہے۔ کچھ اضافی وجوہات جو ورم معدہ کو دعوت دے سکتے ہیں۔

● اثنی عشرہ میں موجود غذائی مواد کا معدہ میں برگشت ● ایچ پائلوری انفکشن ۔ایک بہت ہی عام وجہ ● معدہ کی دوسری بیماریوں کی موجودگی (زخم معدہ، واثنی عشر اورسرطان) ● خون کی شدید کمی (مزمن)۔

## درج ذیل علامت

بعض اوقات مریض کسی بھی علامت کا اظہار نہیں کرتا ہے۔عمومی طور اکثر مریض درج ذیل علامات کا اظہار کرتے ہیں۔

● پیٹ کے بالائی حصہ میں درد ● بدہضمی، بھوک نہ لگنا ● کھٹی ڈکار ● غذا کھانے کے بعد پیٹ کا پھول جانا ● ابکائی ● الٹی ● اضطراب ● فضلہ اورالٹی کے ساتھ خون کی آمیزش ● وزن کم ہونا۔

## ایچ پایلوری کسے کہتے ہیں اور اس کا علاج

مریض اپنے معالج کے سامنے سبھی علامات تفصیل سے بیان کرے۔ اگر ایچ پیوری ٹیسٹ مثبت ہے۔تو مریض مخصوص مدت کے لئے مخصوص ادویات استعمال کرے۔ایچ پیوری ایک انوکھا، ٹیڑھا، گرم منفی جراثیم ہے۔ جومعدہ کے تیزابی ماحول میں ''اپنا گھر'' بسا کر پھلتا پھولتا ہے۔ 1948ء میں آسٹریلیا کے دوسائنسدانوں وارن اور مارشل نے اس جراثیم کو دریافت کیا۔ برسوں کی تحقیقات کے بعد 2005ء میں دونوں سائنسدانوں نے اس انوکھی دریفت کے لئے نوبل انعام حاصل کیا اوردنیائے طب کے ماہرین کو پہلی بار پتہ چلا کہ معدہ کے ورم اورزخم وسرطان کے لئے ایچ پایلوری جراثیم کی بنیادی وجہ ہے۔ایچ پیوری جراثیم کا پتہ مختلف آزمائشات (Tests) سے لگایا جاتا ہے۔جن میں انڈوسکوپی، یوریس ٹیسٹ بایوپسی ٹیسٹ، خون کے ٹیسٹ اورکلچر قابل ذکر ہیں۔ ہوسکتا ہے ایچ پیوری انفکشن میں مبتلا ہونے کے باوجود بھی مریض کسی



علامت کا اظہار نہ کرے اور نہ کسی قسم کی ناراحتی محسوس کرے لیکن وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ وہ معدہ کے ورم اورزخم اثنی عشرومعدہ اورمعدہ کی اندرونی تہہ کا پتلی ہونے جیسے مسائل میں مبتلا ہوجاتا ہے۔علاوہ ازیں ایچ پیوری جراثیم سرطان معدہ میں مبتلا ہونے کے امکانات میں کئی گناہ اضافہ کرتا ہے۔

## چالیس سال کی عمر میں چیک اپ ضرور کرائے

اسی لئے اگر آپ کی عمر چالیس برس ہے تو انڈوسکوپی کے ذریعے اپنے معدہ کا حال جانئے اراگر ایچ پایلوری ٹیسٹ مثبت ہے تو مخصوص مدت کے لئے مخصوص ادویت استعمال کریں۔ دوائیاں استعمال کرنے کے بعد مریض اپنا طرز زندگی بدل دے۔ سگریٹ نوشی، شراب نوشی سے مکمل پرہیز کرے۔ بازاری غذائیں، آلودہ جنک فوڈ، فاسٹ فوڈ کھانے سے اجتناب کرے۔مقررہ اوقات پر کھانے (دن میں کم کم غذا چھ بار) کی عادت ڈالے اور کبھی پرخوری نہ کرے۔ وزن اعتدال ہوتو اسے کنٹرول میں رکھے۔غذا کھاتے وقت اپنے معدہ کو تین حصوں میں تقسیم کرے، ایک حصہ غذا، دوسرا ہوا کے لئے اور تیسرا پانی کے لئے اور یہ قول یاد رکھے ''کم کھانا صحت، کم بولنا حکمت اور کم ملنا عافیت'' ہے۔

☆☆☆

# معدے کی تیزابیت

معدے میں تیزابیت اور سینے کی جلن کا مسئلہ عام طور پر اس وقت درپیش ہوتا ہے جب معدے کے گیسٹرک گلینڈ بہت زیادہ مقدار میں ہائیڈروکلورک ایسڈ خارج کرنے لگتے ہیں، اس سے معدے کی تیزابیت میں اضافہ ہوجاتا ہے جسے hypera-cidity اور dyspepsia کہا جاتا ہے جو سینے کی جلن اور درد کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

اکثر اوقات یہ جلن اور تیزابیت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ گلے، گردن اور چہرے پر بھی جلن اور گھٹن کے آثار نمایاں ہونے لگتے ہیں، کیونکہ یہ ایسڈ اور Pepsia والے غذائی اجزا معدے سے غذائی نالی کی طرف بڑھنے لگتے ہیں جس سے غذا کی نالی بھی متاثر ہوتی ہے۔

## تیزابیت کی علامات

تیزابیت کی اہم علامات میں سینے کی جلن، معدے میں شدید قسم کا درد، گلے کا خشک ہوجانا، کھانسی، بھوک کا ختم ہوجانا، ہر کھانے کے چند گھنٹوں کے بعد سینے میں درد اٹھنا، پیٹ کے اوپری حصے میں مستقل درد رہنا شامل ہے۔

## تیزابیت کے اسباب

تیزابیت کے کئی اسباب میں جن میں ذہنی اعصابی تناؤ، موٹاپا، ڈپریشن، الکوحل اور سگریٹ نوشی کا بکثرت استعمال، چاکلیٹ، چٹ پٹے اور مصالحے دار کھانوں کا



استعمال، ترش اور چکنائی والی اشیا بہت زیادہ پیٹ بھر کر کھانا، کھانے پینے کے اوقات میں بے قاعدگی، حمل، ادویات، تنگ کپڑے زیب تن کرنا وغیرہ شامل ہیں۔

گھریلو قدرتی اشیا کا باقاعدہ استعمال تیزابیت کے خاتمے کے لیے بے حد مفید ثابت ہوتا ہے جس سے انسانی صحت پر کسی بھی قسم کے منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

## لیموں

ایک چوتھائی لیموں کو ایک گلاس پانی میں رات بھر کے لیے بھگو کر رکھ دیں اگلی صبح اس پانی میں تھوڑا اور پانی شامل کر کے پئیں شدید تیزابیت کی صورت میں اس عمل کو سات دن تک دہرائیں۔ اس کے علاوہ ایک گلاس پانی ایک چمچ لیموں کا رس اور چٹکی بھر سوڈا بائی کاربونیٹ ملا کر دن میں دو مرتبہ ضرور استعمال کریں۔

## ہینگ

ہر کھانے کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے دیسی گھی یا مکھن کے ساتھ چٹکی بھر ہینگ کو گرم کر کے ناف پر لگالیں اس سے معدے کی تیزابیت کو کافی سکون ملے گا۔

## غرارے

ایک گلاس پانی لیں اور اس کا ایک گھونٹ منہ میں بھر کر چاروں طرف گھمالیں اور اس وقت تک گھمائیں جب تک کہ پانی تھوڑا گرم نہ ہوجائے پھر پانی منہ سے باہر پھینک دیں اس عمل کو اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ کے منہ میں موجود لعاب کا ذائقہ بہتر نہ ہوجائے، پانی جسم کی گرمی کو دور کرتا ہے اور ایسڈ کو اچھے طریقے سے تحلیل کر کے نظام ہاضمہ کے عمل کو سرگرم کر دیتا ہے۔

## سنگترہ

ایک سنگترے کا رس نکال کر اس میں ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا زیرہ اور چٹکی بھر کالا نمک شامل کر کے دن میں کم از کم دو مرتبہ ضرور استعمال کریں۔

## اسپغول

ہر کھانے کے بعد ایک گلاس دودھ میں دو کھانے کے چمچ اسپغول کی بھوسی ملا کر پینا یہ نسخہ شدید تیزابیت یا السر کی صورت میں پر اثر ثابت ہوتا ہے۔

## ناریل کا پانی

معدے کی تیزابیت کو ختم کرنے کے لیے دن میں تین چار مرتبہ تازہ ناریل کا پانی پئیں، ناریل کا پانی نہ صرف تیزابیت کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے بلکہ انسان کے اندرونی نظام کو بھی پرسکون رکھتا ہے۔

## ٹھنڈا دودھ یا آئس کریم

ایک کپ بغیر کسی فلیور کے آئس کریم یا پھر ایک گلاس ٹھنڈا دودھ پینے سے بھی معدے کی تیزابیت سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

## رائتہ

تازہ دہی میں کدوکش کھیرا، ہرا دھنیہ اور ٹماٹر شامل کر کے اسے رائتے کے طور پر استعمال کیا جائے تو یہ تیزابیت کے لیے پر اثر غذا ثابت ہوگی جو نہ صرف غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے بلکہ معدے کی تیزابیت کو بھی ختم کر دیتی ۔



## پودینے کا جوس

تازہ پودینے کا جوس یا پھر تازہ پودینے کے پتوں کو ایک کپ پانی میں ابال کر اگر اسے کھانے کے بعد پیا جائے تو یہ معدے میں تیزاب کے اضافی اخراج کو متوازن رکھتا ہے۔

## نیاز بو یعنی تلسی

اگر نیاز بو کے دو تین پتوں کو چبا لیا جائے تو یہ معدے کی تیزابیت کے ساتھ ساتھ پیٹ کے اپھارے کے لیے بھی مفید ثابت ہوگا

## دیسی گڑ

دوپہر کے کھانے یا ڈنر کے بعد اگر ایک ٹکڑا گڑ یا کشمش چوس لی جائے تو اس سے تیزابیت اور سینے کی جلن کو فوری آرام ملتا ہے۔

## وافر مقدار میں پانی پئیں

روزانہ کم از کم 6-8 گلاس پانی پئیں تاکہ معدے کی تیزابیت کا توازن برقرار رہ سکے۔

## بادام

جب بھی تیزابیت کی وجہ سے سینے میں جلن کا احساس ہو تو چند بادام چبائیں۔

## ادرک

کھانے کے بعد اگر ادرک کے ایک چھوٹے ٹکڑے کو شہد کے ساتھ کھایا جائے تو بے حد فائدہ مند ثابت ہوگا۔

## پھلوں اور سبزیوں کا استعمال

معدے میں تیز ابیت کی صورت میں ہری سبزیوں اور پھلوں کا کثرت سے استعمال کریں خاص طور پر سیب، کیلا اور تربوز وغیرہ پکے ہوئے پھلوں کا استعمال کریں کچے پھل کھانے سے گریز کریں۔ اس کے علاوہ مرچیں، لہسن، پیاز، مولی اور بند گوبھی کھانے سے بھی گریز کریں۔

### تلسی کے پتے

تلسی کے چند پتے چبانا معدے کی جلن کو سکون پہنچانے کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

### آلو

آلو میں پوٹاشیم سالٹ موجود ہوتا ہے جو ایسڈ کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے ابلے ہوئے آلو کا استعمال معدے کی تیز ابیت سے چھٹکارا پانے کیلئے بہترین قدرتی نسخہ ہے۔

### زیرہ

زیرہ، دھنیہ اور مصری کو برابر مقدار میں پیس کر پاؤڈر بنالیں اور دن میں دو مرتبہ اس پوؤڈر کے دو چمچ استعمال کریں۔

### اجوائن

ایک چمچ اجوائن پوؤڈر کو ایک چمچ لیموں کے رس میں ملا کر پانی کے ساتھ استعمال کریں یہ معدے کی تیز ابیت کو فوری طور پر فائدہ دیتا ہے۔

### ادویات

سوزش اور درد دھیما کرنے والی ادویات non- steroidal



Antiflammary Drug (NSAIDs) کے استعمال سے گریز کریں کیونکہ یہ ڈرگ انسان میں تیز ابیت کو بڑھانے کا سبب بنتی ہیں۔

### لونگ

ہر کھانے کے بعد ایک لونگ چبالیں اس سے معدے کی تیز ابیت کو خاصا سکون ملتا ہے۔

### پیٹھا

نہار منہ پیٹھے کا جوس شدید قسم کی تیز ابیت یا السر کے لیے پر اثر تدارک ہے۔

### کیلا

کیلے کو ایک چائے کے چمچ پسی ہوئی چھوٹی الائچی کے ساتھ کھائیں تیز ابیت کے لیے عمدہ نسخہ ہے۔

### سیب کا سرکہ

کھانے سے پہلے ایک گلاس پانی میں دو چائے کے چمچ سیب کا سرکہ اور دو چائے کے چمچ شہد ملا کر پئیں۔

### کشمش

10-15 گہرے رنگ کی کشمش کو رات بھر کے لئے پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح پانی کے ساتھ چبا کر کھالیں۔

### آملہ

آملہ اور مصری کو برابر مقدار میں استعمال کریں، تیز ابیت کے خاتمے کے لیے بہترین نسخہ ہے۔ ☆☆☆

# معدے کے امراض

عام طور سے گھر کے باورچی خانے میں استعمال ہونے والے اجوائن کئی بیماریوں میں بہت ہی فائدہ منداور آسان نسخہ ثابت ہوتی ہے۔ اجوائن کا پودا کاشت بھی کیا جاتا ہے۔ جب کہ جنگلوں اور ویران علاقوں میں جھاڑیوں کی مانند بھی اُگ جاتا ہے۔ قدیم اطباء اور حکیموں کے مطابق پرانے بلغمی بخار کے لئے اجوائن بہت ہی زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ اکثر اوقات ملیریا کے بعد ہلکا بخار رہنے لگتا ہے لیکن اگر اجوائن استعمال کی جائے تو فوری طور پر بہترین نتائج دیتی ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ ان بیماریوں کے علاج کے لئے دس گرام یا اس کے بقدر اجوائن صبح کے وقت مٹی کے عام مٹکے میں بھگو دیں۔ دن بھر اس مٹکے کو کسی سائے والی جگہ پر رکھیں جب کہ رات میں اسے کھلے آسمان کے نیچے رکھیں تا کہ اس تک شبنم کے اثرات پہنچ سکیں۔ اگلے دن صبح اس کا پانی چھان کر ایک گلاس میں جمع کر لیں اور اسے استعمال کریں۔ اس طرح اجوائن کا یہ پانی مسلسل آٹھ سے دس روز تک استعمال کریں۔ حکیموں کے ہاں اجوائن کو اس طرح استعمال کرنے کے طریقے کو ''اجوائن کی اٹھ پڑی'' کہا جاتا ہے۔ جب بخار بہت پرانا ہو جائے اور ہر وقت ہلکی ہلکی حرارت بدن میں محسوس ہوتی ہو تو بھی اس طریقے کے استعمال سے فوری فائدہ ہوتا ہے اور بھوک کھل کر لگتی ہے۔ ملیریا میں بھی اجوائن کو اکسیر کی حیثیت حاصل ہے لیکن اس کے لئے اجوائن کے ساتھ دیگر اشیاء کو بھی ملانا پڑتا ہے۔



جو عام طور سے گھروں میں دستیاب نہیں ہوتے۔ اگر کسی کی بھوک اڑی ہوئی ہو تو وہ اجوائن کو ایک خاص نسخے کے ساتھ ملا کر استعمال کرے جس سے بھوک فوری طور پر کھل جاتی ہیں۔ کسی پنساری کی دکان سے دس گرام دیسی اجوائن، 1 گرام سیاہ نمک اور دو رتی ہینگ لے کر ان تینوں اشیا کو خوب پیس کر یکجا کر لیں۔ بوقت ضرورت ایک سے دو چٹکی کی مقدار نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ معدے کے درد اور بھوک ختم ہونے کے مرض میں اجوائن کو اس طرح استعمال کرنے سے فوری فائدہ سامنے آتا ہے۔ معدے کے درد اور بھوک کھولنے کے لئے اطباء کی جانب سے ایک آسان نسخہ بھی بتایا جاتا جسے با آسانی گھر میں تیار کیا جا سکتا ہے۔ پنساری کی دکان سے اپنی ضرورت کے مطابق دیسی اجوائن خرید کر اسے لیموں کے تازہ رس میں بھگو کر سکھائیں۔ اس عمل کو متواتر تین بار دھرائیں۔ تین مرتبہ لیموں کے رس میں بھگونے اور خشک کرنے کے بعد اسے اسی کی مقدار کے مطابق کالے نمک کے ساتھ ملا کر خوب پیس لیں۔ اس سفوف کو نیم گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار ایک ایک چٹکی استعمال کریں۔

☆☆☆

# معدے کی بیماریاں اور علاج

معدے کے بالائی حصے میں اچانک درد کا اٹھنا ہاضمے کی خرابی کی ایک علامت ہے یہ معدے کا اعصابی درد ہوتا ہے جو معدے کے مزاج میں سادہ خرابی یا کسی مادے کے گرنے سے ہوتا ہے۔ اکثر اوقات معدے کے ذکی الحس ہونے کی وجہ سے بھی درد ہوجاتا ہے۔ کبھی کھانا زیادہ کھانے سے معدے میں غذا فاسد ہوجاتی ہے۔ بالخصوص جب کہ معدے میں تھوڑی بہت غذا پہلے سے موجود ہو۔ عام طور سے بدہضمی، کثرت چائے نوشی، تمباکو نوشی سستی و کاہلی وغیرہ اس کے اسباب ہوتے ہیں دماغی مشقت ملیریا اور نقرس سے بھی شروع ہوجاتا ہے معدے کی بلغمی جھلی کے ذکی الحس ہونے معدہ خالی ہونے انتہائی ٹھنڈا پانی پینے اپنڈکس کی سوزش اور معدے کی کمزوری کے علاوہ گردے، پتہ کی پتھری دردِ دل اور معدے میں بلغم اور صفراوی مادے جمع ہوجانے سے بھی معدے میں درد شروع ہوتا ہے۔ معدے کے درد کی علامات مختلف اسباب کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں۔ مزاج میں جس قسم کی خرابی ہو ویسی ہی علامات موجود ہوتی ہیں۔ مزاج میں گرمی ہو تو معدے میں گرمی سوزش اور پیاس کی زیادتی اور منہ خشک ہو تو سرد اشیاء سے فائدہ پہنچتا ہے۔ مزاج کی سردی کی وجہ سے اس کے برعکس علامات کا ظہور ہوتا ہے۔

## معدہ کی جملہ خرابیاں

● ہوا یا گیس کی زیادتی کی صورت میں پیٹ کے اندر سے قراقر کی آوازیں آتی ہیں درد چبک کے ساتھ رک رک کر ہوتا ہے۔ پسلیوں میں کھچاؤ اور پیٹ پھول جاتا



ہے۔ ● بدہضمی اور فسادِ غذا کی حالت میں کھٹی ڈکاریں آتی ہیں درد وقفہ وقفہ سے ہوتا ہے۔ جی متلاتا ہے اور بعض دفعہ قے بھی ہوجاتی ہے۔ ● اعصاب کے ذکی الحس ہوجانے کی صورت میں معدہ خالی ہو تو درد ہوتا ہے اور کھانا کھانے سے اس میں تخفیف ہوجاتی ہے۔ ● معدے کے زخموں کی وجہ سے درد تیز اور تلخ چیزوں کے کھانے سے بڑھ جاتا ہے۔ سوزش بھی ہوجاتی ہے اور بعض اوقات قے کے ساتھ زخم کی آلائش اور چھلکے وغیرہ بھی نمایاں ہوتے ہیں اور اس کے ساتھ ہی بخار بھی ہوجاتا ہے۔ ● معدے کے منہ پر درد ہو تو گرم سبب کی علامات کے ہمراہ معدے کے مقام پر ورم اور بوجھل پن ہوتا ہے اور چھونے سے تکلیف محسوس ہوتی ہے مریض کو بخار بھی ہوجاتا ہے۔ ● پسلیوں کے ملنے کے مقام اور پیٹ میں تناؤ محسوس ہوتا ہے۔ ● غذا جب جب معدے کے منہ سے اتر کر معدے میں پہنچتی ہے تو بائیں طرف تلی سے اوپر درد محسوس ہوتا ہے۔ اس طرف دبانے سے قراقر کی آواز آتی ہے۔ ● معدے کے کمزور ہونے کی صورت میں کھانا کھانے کے فوری بعد درد شروع ہوجاتا ہے اور قے یا اسہال آنے کے بعد درد مزید بڑھ جاتا ہے۔ کوڑی کے مقام پر درد اور سوزش ہوتی ہے۔ ● معدے کی رطوبات میں زیادتی کی صورت میں عام طور سے کھانا کھانے کے دو یا تین گھنٹے بعد شروع ہوجاتا ہے۔ ● ذکاوت حس کی صورت میں اگرچہ معدے کے افعال میں کوئی نقص نہیں ہوتا تاہم معمولی سبب سے بھی درد ہونے لگتا ہے۔ ● صفراوی یا سوداوی مادہ کی وجہ سے خالی معدہ ہونے پر درد کی حالت میں اضافہ ہوجاتا ہے اس صورت میں ذائقہ تلخ اور قے میں صفراوی مادہ خارج ہوتا ہے۔ ● ہوا یا گیس کی زیادتی کی صورت میں درد منتقل ہوتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ● معدے کے افعال کی خرابی کی وجہ سے درد ہو تو درد کے مقام پر دباؤ ڈالنے سے درد دفع ہوجاتا ہے۔ ● ضعف معدہ یا پرانی سوزش کی صورت میں سوزشی قسم کا ہوتا ہے۔ ● معدے کے کینسر کی صورت میں درد سوزش اور

چبھن کے ساتھ مسلسل ہوتا رہتا ہے۔ ● معدے کے عصبی درد میں جوان لڑکیاں اور عمر رسیدہ خواتین زیادہ مبتلا ہوتی ہیں یہ درد عام طور سے یہ تشنجی اور دورے کی شکل میں رات کے وقت ہوتا ہے۔ بعض اوقات بے قاعدہ طور پر بھی ہوتا ہے۔ معدہ خالی ہونے کی صورت میں اس حالت میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ ● معدے کی طرف خون کی زیادتی کی صورت میں درد میں شدت پیدا ہوجاتی ہے اور دبانے سے درد میں کسی قدر کمی ہوتی ہے۔ اس صورت میں متلی، قے، ڈکار، پیٹ میں مروڑ، ہوا، قراقر، کھٹی یا جلی ہوئی ڈکاریں نیز پیٹ میں سوزش اور جلن ہوتی ہے۔ درد عصبی نوعیت کا ہوتو حکیم حیات اپنی کتاب ''مجربات حیات'' میں لکھتے ہیں۔ ● میٹھا سوڈا یا اسی طرح کی دیگر کھاری دواؤں کے استعمال سے بھی درد میں کمی واقع نہیں ہوتی۔ ● ڈکار ترش نہیں ہوتے ہیں۔ ● معدی رطوبتوں میں کھٹی معدی رطوبات کی مقدار طبعی مقدار سے کم ہوتی ہے۔

## بدہضمی کی وجہ سے درد ہونے کی صورت میں

● میٹھا سوڈا (سوڈا بائی کارب) یا اسی طرح کی دیگر کھاری چیزیں کھانے سے درد ختم ہوجاتا ہے۔

## معدے کا درد عصبی ہوتو

● مقام معدہ کو دبانے سے ذکاوت حس نہیں ہوتی ہے۔ ● درد کا تعلق عام طور سے غذا لینے سے نہیں ہوتا۔ ● قے میں معدے کی رطوبات کی مقدار زیادہ نہیں ہوتی۔

## معدے میں زخم ہونے کی صورت میں

● معدہ ذکی الحس ہوتا ہے۔ ● کھانا کھانے کے بعد درد میں یقینی طور پر اضافہ ہوجاتا ہے۔ ● قے کے ساتھ معدے کی رطوبات زیادہ مقدار میں خارج ہوتی ہے۔



## معدے کے درد کا علاج کرتے وقت

● سب سے پہلے درد کو روکنے کی کوشش کریں۔ ● مرض سے نجات حاصل کرنے پر توجہ دیں۔ ● معدے کا درد ہو لیکن مرض کا تعین نہ ہو رہا ہو تو حکیم وسیم احمد اعظمی لکھتے ہیں۔ ● پوست سنگ دانہ مرغ (پوٹا) بمقدار ایک گرام نیم گرم پانی لیں۔

## زیادہ کھانا کھا لینے سے معدے میں درد ہوتو

● املی کھائیں، بہت جلد غذا کو قابل ہضم بنا دیتی ہے۔ اور معدے کو بھی کمزور نہیں کرتی۔ ● عرق سونف اور عرق گلاب پچاس ملی لیٹر لے کر اس میں پچاس گرام املی ملا کر نوش کریں۔

## باورچی خانے سے کام آنے کی اشیاء

● سونف، اجوائن دیسی، نمک سیاہ ہم وزن تینوں ادویات کو پیس کر ایک گرام مقدار میں ہمراہ نیم گرم پانی نوش کریں۔ اپنے روزمرہ کام کی جگہ اور گھر سے سفر یا سیاحت پر نکلتے وقت بھی یہ چورن ہمراہ رکھیں۔ عموماً یہ تکلیف آدھی رات کے وقت تنگ کرتی ہے۔ لہٰذا یہ چورن بنا کر گھر میں ہمیشہ تیار رکھیں۔ تاہم بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ چھوٹے بچے اس چورن میں تھوڑی سی چینی ملا کر نہایت عمدہ چورن بنا کر چاٹنا شروع کردیتے ہیں۔ چونکہ یہ کام چوری چھپے ہوتا ہے لہٰذا مزے لے کر بہت زیادہ مقدار میں کھا جاتے ہیں جس سے ان کا پیٹ خراب ہوجاتا ہے۔ ● سونف، دارچینی ایک ایک گرام لے کر قہوہ بنا کر چائے کی طرح پئیں۔ ● نوشادر، سہاگہ، ست پودینہ ہم وزن تمام ادویہ کو الگ الگ پیس کر پاؤڈر بنا کر رکھ لیں اور بوقت ضرورت آدھا گرام تازہ پانی کے ساتھ لیں۔

☆☆☆

# معدے میں السر کا پتہ کیسے چلے گا؟

گیسٹرک السر (Gastric Ulcer) کو پیپٹک السر (Peptic Ulcer) بھی کہتے ہیں۔ یہ دراصل معدے کی اندرونی دیواروں پر کھلے زخم ہوتے ہیں۔ معدے کے السر کی ایک واضح نشانی یہ ہوتی ہے کہ پیٹ میں درد محسوس ہوتا ہے اور یہ درد چند منٹ سے لیکر کئی گھنٹے پر محیط ہوسکتا ہے۔ مریض خاص طور پر اس وقت درد سے بے حال ہوجاتا ہے جب معدہ خالی ہو۔ معدے میں تیزابیت دور کرنے والی Antacid دوائیں اور بعض غذائیں جو معدے کی دیواروں پر تہہ چڑھادیتی ہیں، السر کے درد کی شدت کو کم کرسکتی ہیں۔ لیکن آخر کار درد واپس آسکتا ہے۔ اگرچہ یہ علامتیں کم دیکھنے میں آتی ہیں لیکن ممکن ہے کہ السر کی وجہ سے فضلے میں خون دیکھنے میں آئے، متلی محسوس ہو اور پھر قے میں بھی خون شامل ہو۔ مریض کا وزن بھی گھٹ سکتا ہے اور بھوک کم ہوسکتی ہے۔ معدے میں زخم کا ایک اہم سبب H-Pylori جراثیم ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں بعض دوائیں بھی السر کا سبب بن سکتی ہیں، جن میں درد دور کرنے والی نان اسٹیروئڈل اینٹی انفلیمنٹری ڈرگز NSAIDs مثلاً اسپرین، آئی بیوپروفین (ایڈول، موٹرین) اور نیپروکسن (ایلیو) اور ہڈیوں کے بھربھرے پن کے علاج میں استعمال ہونے والی Bisphosphonate drugs مثلاً ایکٹونیل اور فوسامیکس شامل ہیں۔ حد سے زیادہ شراب نوشی، سگریٹ نوشی اور ذہنی دباؤ سے بھی معدے میں السر ہوسکتا ہے۔

☆☆☆



# اکسیر معدہ املی، گرمی سے نجات پائیں

شدید گرمی سے طبیعت ویسے ہی بیزار تھی اوپر سے ہونٹوں کا خشک ہو کے پھٹ جانا الگ مسئلہ تھا جس کے باعث میں کئی دنوں سے پریشان تھی۔ ویزلین، تیل اور کئی قسم کی چیزیں آزما کر دیکھ لیں مگر ہونٹوں کی تکلیف جوں کی توں رہی۔ ایک دن میری بھابھی آئیں، تو انہوں نے میرے پھٹے ہوئے کھردرے ہونٹ دیکھتے ہوئے مشورہ دیا کہ املی کا شربت پیو۔ میں نے پوچھا کہ شربت کیسے بنے گا۔ ہنس کر بولیں "بھئی! بڑا آسان ہے۔ رات کو دو تولے املی پیالی میں بھگو دو۔ صبح مل کر اور چھان کر چینی ملا کر نہار منہ پی لو۔ چند دنوں میں افاقہ ہوگا۔ یہ گرمی، بلند فشار خون اور قبض کا بھی بہترین علاج ہے اور تمہارے ہونٹوں کا مسئلہ بھی اسی وجہ سے ہے۔ آزما کر دیکھو، آرام اور سکون پاؤ گی۔

واقعی میرا مسئلہ گرمی کے علاوہ قبض کا بھی تھا۔ میں اسی دن سے املی کا شربت پینے لگی۔ دو ہی دنوں میں حیرت انگیز طور پر نہ صرف ہونٹ نرم پڑ گئے بلکہ میں نے قبض سے بھی نجات پائی۔ یہ میرا ذاتی تجربہ ہے۔ آیئے آپ کو املی کے مزید خواص و فوائد سے روشناس کراتے ہیں۔

## املی کا مزاج اور سروے

املی نہایت شفا بخش، غذائیت سے بھرپور، لذیذ اور کھٹا میٹھا پھل ہے جو ایک قد آور درخت پر لگتا ہے۔ یہ درخت شام، مصر، سری لنکا اور بھارت میں بکثرت پیدا ہوتا

ہے۔ پرانے یونانی حکیموں نے اس سستے اور خوش ذائقہ پھل پر صدیوں پہلے تحقیق کر کے اسے ادویہ کے خندان میں شامل کر دیا تھا۔ اس شفا بخش پھل کی چاٹ، چٹنی اور مربہ کئی عوارض کا علاج ہے۔ املی کا مزاج سرد ہے۔ اس میں گوشت بنانے والے روغن، سوڈیم، پوٹاشیم اور گرمی کو تسکین دینے والے اجزا بکثرت پائے جاتے ہیں۔ وٹامن سی اس میں سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ وٹامن اے اور بی بھی کچھ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ املی خون کے جوش کو کم کرتی، صفرا کے غلبہ کو مٹاتی اور ایک بے ضرر قبض کشا گھریلو دوا ہے۔ یہ معدے کو طاقت پہنچاتی، بھوک بڑھاتی اور دل کو لطافت دیتی ہے۔ اس کا گودا، بیجوں کا مغز اور مغز کے اوپر کا چھلکا بھی شفائی اثرات سے مالا مال ہوتا ہے۔

املی کا پیڑ لمبا، خوبصورت، متناسب اور پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے پتے چھوٹے اور مرکب ہوتے ہیں۔ پھول زردی مائل اور ڈنڈیاں سرخ ہوتی ہیں جبکہ پھل بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ املی کا چھلکا سیاہ اور کھردرا ہوتا ہے۔ پتیاں سرس کی پتیوں کی طرح ٹہنیوں پر آمنے سامنے لگتی ہیں۔ ایک ڈنڈی پر دس سے پندرہ جوڑے تک پتیاں ہوتی ہیں۔ پھول گرمی کے موسم میں نکلتے ہیں۔ پھلیاں تین سے چھ انچ تک لمبی اور ابتدا میں ببول کی پھلیوں کے مشابہ ہوتی ہیں۔ بعد ازاں پکنے پر بادامی رنگ کی ہو جاتی ہیں۔ پھلی کا چھلکا پتلا مگر سخت ہوتا ہے۔ ہر پھلی کے اندر چار سے لے کر بارہ تک بیج ہوتے ہیں۔ ان بیجوں کے چاروں طرف کھٹا اور رس دار گودا ہوتا ہے۔ پھل کا موٹا ریشے دار گودا تیزابی اثر رکھتا ہے۔

## اصل وطن افریقہ

املی پرانے زمانے میں ملاحوں کی غذا کا اہم حصہ تھی کیونکہ اس کے تیزابی اور شکری اجزا، ان کی نشاستہ دار خوراک کو جلد ہضم کرنے میں معاون ہوتے تھے۔ املی کا اصل وطن افریقہ ہے لیکن اب منطقہ حارہ کے متعدد ممالک میں اس کے درخت پائے جاتے ہیں۔



کیمیائی تجزیہ کے مطابق املی میں رطوبت 20ء9 فیصد۔ پروٹین 3ء1 فیصد چکنائی 0ء1 فیصد۔ معدنیات 2ء9 فیصد۔ ریشہ 5ء6 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 67ء4 فیصد پائے جاتے ہیں۔

اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، فولاد، کیروٹین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ املی کے سو گرام کی غذائی صلاحیت 283 کیلوریز ہے۔

## طبی افادیت اور استعمال

املی کا گودا جا، پتے، بیج، چھلکا، جڑ اور رس یعنی تمام چیزیں بطور دوا استعمال ہوتی ہیں۔ کچی املی ثقیل اور فاسد ہوتی ہے۔ صفرا اور بلغم بڑھاتی ہے۔ پکی ہوئی مسہل، بھوک بڑھانے والی اور ہاضم ہوتی ہے۔ مثانہ کی اصلاح کرتی اور پیاس کی شدت کو روکتی ہے۔ پکی ہوئی املی کا لیپ پھوڑوں کو پکا کر مواد خارج کرتا ہے۔ چھال قابض، مقوی اور بخار کی حدت کم کرنے والی ہے۔ پھل کا گودا ہاضم، قاطع ریاح، مسکن، جلاب آور اور جراثیم کش ہے۔ بیج بھی قابض ہوتے ہیں۔

## نظام ہضم

پکے ہوئے پھل کا گودا جگر، ہاضمہ اور انتڑیوں کیلئے فائدہ مند ہے۔ صفراوی قے کا علاج ہے۔ بدہضمی رفع کرتا اور ریاح کو خارج کرتا ہے۔ یہ قبض میں بھی مفید ہے۔

## بعض دفعہ املی کا استعمال لیموں سے بہتر

املی کا گودا پانی میں گھول کر چھان لیں پھر اس میں چینی اور کالی مرچ ملا کر پلانے سے قے رک جاتی ہے۔ املی کے گودے کا جوشاندہ پانی یا دودھ میں ملا کر پینے سے بخار اور قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ املی کا شربت بھی مفرح اور قبض کشا

ہے۔ اگر بدہضمی کی وجہ سے پیٹ میں خرابی ہو یا دست آتے ہوں تو یہ شربت اس کے لئے مفید ہے۔ انہیں خواص کی وجہ سے موسم گرما خاص طور پر برسات میں املی کا استعمال زیدہ کیا جاتا ہے۔ املی کا استعمال گرمی دانوں (پت) کو بھی دور بھگاتا ہے۔ اس کی چھال کو مٹی کے برتن میں ڈال کر آگ دے کر جلالیا جائے پھر حاصل شدہ راکھ میں نمک ملا کر چٹکی بھر خوراک درد قولنج اور بدہضمی کا علاج ہے۔

## سکروی

املی کا گودا وٹامن سی سے مالا مال ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ سکروی کا عمدہ علاج ہے۔ خشک ہونے پر بھی املی کی یہ تاثیر برقرار رہتی ہے جبکہ دیگر پھلوں اور سبزیوں میں ایسا نہیں ہوتا۔ سکروی دور کرنے کیلئے املی کا استعمال لیموں سے بہتر ہے۔

☆☆☆



# معدہ پر نفسیاتی اثرات اور علاج

معدہ کی خرابی مثلاً قبض اسہال وغیرہ کے عام طبی اسباب محتاج تشریح نہیں۔ یہ بیماریاں عام طور پر کھانے پینے میں بے اعتدالی، بدپرہیزی یا بے خوابی نشہ آور چیزوں کے استعمال سے بھی ہو سکتی ہیں۔ مناسب طبی اور غذائی علاج با قاعدہ جسمانی عادات اور پرہیز اختیار کرنے سے انہیں دور کیا جاسکتا ہے۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ معدے کی خرابیاں محض ان ظاہری اسباب سے متعلق ہو، اکثر حالتوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک شخص نے کھانے پینے کے معاملے میں کوئی بدپرہیزی نہیں کی لیکن اس کے باوجود خرابی معدہ کا شکار ہو گیا۔ قیاس کہتا ہے کہ اس قسم کے مریضوں کی تعداد پرہیز والے کے مریضوں سے زیادہ نہیں تو ان سے کم بھی نہیں ہوگی۔ اگر خرابی معدہ کے کسی مادی سبب کی تشخیص نہ ہو سکے تو معالج کو یہ سمجھ لینا چاہئے کہ اس کی پشت پر کوئی نہ کوئی نفسیاتی سبب ضرور کارفرما ہوگا۔ اس صورت میں علاج اور پرہیز سے زیدہ مریض کی نفسیاتی کیفیت اور ذہنی جذبات کو اعتدال پر لانے کی کوشش کرنی پڑے گی۔ ورنہ عام معالجاتی تدابیر کا کوئی مفید نتیجہ پیدا نہیں ہو سکے گا۔ دنیا میں دو طرح کے لوگ پائے جاتے ہیں ایک وہ جو بڑے مضبوط دل گردے کے مالک ہوتے ہیں چھوٹے حادثے غلطیاں اور گستاخیاں انہیں رنجیدہ نہیں کر سکتیں۔ وہ بے فکری اور خوشی کی زندگی پر یقین رکھتے ہیں۔

## عصبی المزاج لوگوں کا علاج

دوسری قسم کے لوگ وہ ہیں جنہیں ہم نفسیات کی اصطلاح میں عصبی المزاج کہہ سکتے ہیں ان کے مزاج وطبیعت کے خلاف معمولی سا واقعہ بھی انہیں پریشان سا کردیتا ہے۔ اور نہایت معمولی پریشانی بھی ان کے اعصاب میں تناؤ پیدا کرسکتی ہے۔ فرض کیجئے اس قسم کا کوئی آدمی کمرے میں بیٹھ مطالعہ کررہا ہے اگر کمرے کے روشندان میں دو چار چڑیاں جمع ہوکر چہچہانے لگتی ہیں یا گھر کا کوئی فرد آکر کوئی بات پوچھتا ہے اس کے پاس کرسی پر ہی بیٹھ جاتا ہے یا گلی میں بچے اکٹھے ہوکر کھیلنے لگتے ہیں وہ ان ساری باتوں میں تنگی محسوس کرے گا اور بہت ممکن ہے کہ وہ ان میں سے کسی بات پر برہم بھی ہوجائے۔ عصبی المزاج لوگوں کو اگر مسلسل ایک مدت تک ایسے حالات سے دوچار رہنا پڑے جو ان کے جذبات واحساسات کے لئے موجب تکلیف ہوں تو وہ بیمار پڑجائیں گے۔ یہ دعویٰ کرنا مشکل نہیں کہ سب سے زیادہ اور سب سے بڑا اثر ان کا معدہ قبول کرے گا۔

## نفسیاتی عوامل کا معدہ پر اثر کیوں؟

اب ہم اس سوال پر غور کریں گے کہ معدہ انسان کے نفسیاتی عوامل سے کیوں کر متاثر ہوتا ہے؟ علم افعل الاعضاء کے ماہرین کہتے ہیں کہ غذا جب معدہ میں داخل ہوتی ہے تو خون کی کافی مقدار معدے کو فعل ہضم ہونے میں مدد دینے کے لئے پہنچ جاتی ہے خون ہی کی مدد سے معدے میں ایک قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے یہ رطوبت غذا کو اس شکل میں تبدیل کرتی ہے جسے ہم ہضم کہتے ہیں، یعنی اس کے مفید اجزاء کو خون میں تبدیل ہونے کے قابل بنادیتی ہے اور غیر ضروری مواد کو انتڑیوں کی طرف دھکیل دیتی ہے۔ جب کوئی شخص اس وقت جب کہ اس کے معدے کو فعل ہضم کے لئے خون کی مدد کی ضرورت ہو رنجیدہ افسردہ غمگین یا مضطرب ہوگا تو خون کا رجحان معدے کی طرف



نہیں رہے گا بلکہ اس کے دماغ کی طرف ہوجائے گا کیونکہ رنجیدگی افسردگی اور غم واضطراب ذہنی افعال ہیں اور ان سے عہدہ برا ہونے کے لئے دماغ کو بھی خون کی ضرورت ہے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ معدہ اپنا عمل ٹھیک طور سے انجام نہیں دے سکے گا اور معدے میں رطوبت پیدا نہیں ہوگی یا بہت کم پیدا ہوگی اور غذا پر اس کا عمل اس حد تک ناقص رہے گا کہ وہ ٹھیک طور پر ہضم نہ ہوسکے گا۔

## کھانے کے فوراً بعد نہانا کیوں غلط ہے؟

یہ بات بھی سب کو معلوم ہے کہ طبیب اور ڈاکٹر کھانا کھانے کے بعد نہانے کی اجازت نہیں دیتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نہاتے وقت خون معدے سے ہٹ کر جلد کی طرف رخ کرتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد عام طور پر مطالعہ یا دماغی محنت سے بھی منع کیا جاتا ہے تاکہ خون معدے کی بجائے دماغ کی طرف نہ چلا جائے۔ کھانا کھانے سے فوراً بعد ورزش بھی مضر بتائی جاتی ہے اس کا سبب بھی ظاہر ہے کہ خون کی توجہ اس کے مقدم فرض سے ہٹ کر دوسری طرف نہ ہوجائے، کھانا کھانے سے قبل، کھانے کھاتے وقت اور کھانا کھانے کے بعد ذہنی اور جسمانی سکون کو اسی لئے ضروری سمجھا جاتا ہے کہ وہ خوش اسلوبی کے ساتھ اپنا فرض انجام دے سکے۔ ٹھیک جس طرح یہ جسمانی اور ظاہری اسباب معدے کی خرابی کا باعث ہوتے ہیں بالکل اسی طرح نفسیاتی الجھنیں بھی اسے بری طرح متاثر کرتی ہیں۔ ہماری زندگی میں پریشانیوں کا پیدا ہونا ناگزیر ہے کبھی کاروبار میں نقصان کا اندیشہ ستاتا ہے تو کبھی بیوی بچوں کی بیماری ہمارے ذہنی سکون کو خطرہ میں ڈال دیتی ہے۔ کبھی بے روزگاری کا خوف زندگی کو اجیرن بنادیتا ہے تو کبھی خانگی زندگی کی تلخیاں دل کی آسودگی کو درہم برہم کردیتی ہیں۔ غرض یہ کہ کوئی نہ کوئی غم، کوئی نہ کوئی مایوسی ہمارے ذہنی یا دماغی اطمینان پر ضرب لگا سکتی ہے۔ اس قسم کے حالات میں اگر ہمارا معدہ خراب ہوجاتا ہے تو یہ کوئی تعجب انگیز بات نہیں ہے بلکہ اسے

مایوس و اضطراب کا قدرتی ردعمل سمجھنا چاہئے مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ اس قسم کی مشکلات میں نفسیاتی حالتوں پر قابو نہیں پا سکتے۔

## علمائے نفسیات کی بعض تدابیر

علمائے نفسیات نے بعض ایسی تدابیر تجویز کی ہیں جن پر عمل کر کے معدے کو مختلف نفسیاتی خرابیوں کے ردعمل سے بہت حد تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اس سلسلہ میں سب سے اہم تجویز یہ ہے کہ مستقبل کے موہوم اندیشوں کو خواہ مخواہ اپنے اوپر مسلط نہ کیا جائے۔ دوسری تدبیر یہ ہے کہ رنج و پریشانی کو فراموش کرنے کے لئے اچھی مصروفیات تلاش کی جائیں سیر و تفریح دوستوں کی سوسائٹی مطالعہ اور ایسے اشغال جن میں دماغ اور جسم دونوں مصروف رہ سکیں۔ تنہائی اور گوشہ نشینی سے حتی الوسع اجتناب کیا جائے اور جہاں تک ہو سکے خوش رہنے کی کوشش کی جائے۔ یاد رکھئے کہ نفسیاتی بیماریوں کا علاج بھی نفسیاتی ہی ہوسکتا ہے۔ جو لوگ ایسی بیماریوں کو دواؤں کے ذریعہ دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں انہیں کسی فائدے کی توقع نہ رکھنی چاہئے بلکہ ممکن ہے کہ ان کی تکلیف پیچیدہ شکل اختیار کر جائے۔

☆☆☆



# پیٹ گیس: سبب و علاج

کھانا کھا کر سو گئے لیکن اچانک رات میں آنکھ کھل گئی۔ پیٹ میں اُچھل کود مچ رہی ہے، لگتا ہے سب باہر آجائے گا لیکن آتا نہیں۔ درد بھی جم کر ہو رہا ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے سب کچھ اٹک گیا ہے۔ فکس ہو گیا ہے۔ اب کیا کریں۔ کئی طریقے آزمائے لیکن کوئی کارگر نہیں ہوا۔ لگتا ہے اسپتال میں بھرتی ہونے کے سوا کوئی اور چارہ نہیں ہے۔ اسے گیس کا مسئلہ کہتے ہیں جو تلا بھنا اور مسالے دار کھانا کھانے سے ہوتا ہے۔ اس سے کسی بھی جگہ گیس پاس ہو جاتی ہے اور شرمندہ ہونا پڑتا ہے۔

گیس کا مسئلہ ان کے ہی ساتھ پیش آتا ہے جن کا نظام ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے اس طرح کھانے پینے کی بری عادتیں بھی اس کی وجوہات میں شامل ہیں۔ ہمارا لائف اسٹائل ہی اس طرح کا ہو گیا ہے کہ کھانے پینے کی عادتوں میں تبدیلی ہو گئی ہے۔ جنک فوڈ تلا بھنا مسالے دار کھانا مرچ والے کھانے سے پیٹ میں گیس بننے لگتی ہے اور برا حال ہو جاتا ہے۔ سڑک پر ملنے والے کھانے سے بھی گیس بننے لگتی ہے۔ اس میں پروٹو روغا نامی ایک جرثومہ رہتا ہے جو ریڑھی پر ملنے والے کچے پانی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ پرٹو روغا کافی دنوں تک پیٹ میں رہتے ہیں اور کھانے کے ساتھ عمل کرتے رہتے ہیں۔ انجام کار انفیکشن پیدا کرتے ہیں۔ ٹی وی انیمیا کے شکار لوگوں کو گیس پاس کرنے

کا مسئلہ زیادہ رہتا ہے۔ دراصل انسان اگر کسی بیماری کا شکار ہے تو اس کا مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ یہی حال قوتِ ہاضمہ کا ہے۔ اس حالت میں اگر باہر کا کھانا کھایا جائے تو گیس کا مسئلہ تو پیدا ہوگا ہی۔

## مسالحہ دار اور تلے ہوئے کھانے سے بچیں

دیکھا گیا ہے کہ اگر آپ خالی پیٹ ہیں تو آپ کو گیس کی شکایت ہوگی، ہائڈروکلورک ایسڈ کھانا ہضم کرنے میں معاون ہوتا ہے لیکن اٹرلیس اور خالی پیٹ میں یہ کیمیکل ہمارے دماغ سے خارج ہونے لگتا ہے اور پیٹ کی کھال کو کمزور کر دیتا ہے۔ ایسے میں اگر گیس پس نہ ہو تو پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔ پیٹ کے کنارے اور بیچ میں، چھاتی کے نیچے اور پیٹھ میں اتنا درد ہوتا ہے کہ یہ ناقابل برداشت ہو جاتا ہے۔

گیس نہ بننے کے لئے سب سے پہلے تو اس طرح کے کھانے سے بچنا چاہئے۔ رات میں دال اور دہی کھانے سے بچیں، تیز تلا بھنا مسالے دار مرچ والے کھانے کے علاوہ زیادہ دودھ گھی کھانے سے بچنا چاہئے۔ اس سے بھی گیس بنتی ہے۔ اگر باہر بھی کھائیں تو ڈھنگ کی جگہ جا کر کھانا چاہئے۔ گیس نہ بننے کے لئے خوب پانی پینا چاہئے۔ سلاد کے ساتھ ہری پتے دار سبزیاں اور جوس پینے سے بالکل بھی پرہیز نہیں کرنا چاہئے۔ ان میں فائبر ہوتا ہے جو کھانا ہضم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ پابندی سے ورزش کرنے کی عادت بھی ڈالنی چاہئے۔ اگر آپ کو گیس کی شکایت ہو رہی ہو تو اس صورت میں خوب ٹہلیں اور ٹھنڈا پانی پئیں۔ دھیان رہے کہ کھانا کھانے کے کم سے کم دو گھنٹے بعد سوئیں۔

☆☆☆



# قبض میں دہی سے مدد لیں

اگر آپ قبض کی وجہ سے پریشان ہیں اور آپ نے اس صورتحال سے باہر آنے کے لئے اسپغول کھا کر بھی دیکھ لیا ہے اور زیادہ پانی پینے کا تجربہ بھی کر دیا ہے اور کچھ ورزش کر کے بھی آزما لیا ہے کہ کچھ فرق نہیں پڑا تو پھر آپ کو پروبایوٹکس (Probiotics) آزمانا چاہیے۔ پروبایوٹکس دراصل وہ ''صحت بخش قسم کے جراثیم'' ہیں جو دہی یا یوگرٹ میں موجود ہوتے ہیں۔ دہی کھانے سے یہ صحت بخش جراثیم بڑی آنت میں پہنچ کر وہاں ان جرثوموں کی تعداد کو متوازن کر دیتے ہیں جن کی کمی سے بعض اوقات قبض کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ ''امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن'' میں حال ہی میں 14 کلینکل ٹرائلز کا ایک جائزہ شائع ہوا ہے، جس میں یہ بتایا گیا ہے کہ جو لوگ قبض میں مبتلا ہوتے ہیں، اگر وہ دہی استعمال کریں تو اس سے مجموعی طور پر آنتوں سے فضلے کے گزرنے کا دورانیہ بہتر ہو جاتا ہے، اجابت میں کمی دور ہو جاتی ہے اور باقاعدگی سے بیت الخلا جانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ قبض کے علاوہ وائرس کے انفیکشن کے باعث یا اینٹی بایوٹک دواؤں کی وجہ سے دست یا اسہال کی شکایت پیدا ہو جائے تو اس میں بھی دہی یا یوگرٹ کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔ اینٹی بایوٹک دوائیں بھی آنتوں میں موجود صحت بخش جراثیم کا توازن بگاڑ دیتی ہیں، جنہیں دہی کے ذریعے بحال کیا جا سکتا ہے۔

☆☆☆

# دہی ہاضمہ کی خرابیاں دور کرتی ہے

دہی دراصل دودھ سے بنائی جانے والی ایک ایسی خمیری غذا ہے جو قدرے ترش ہوتی ہے۔ اس کی ابتدا کہاں سے ہوئی؟ یہ تو معلوم نہیں ہے، لیکن انگریزی میں اس کے لئے جو لفظ یوگرٹ (Yogurt) استعمال ہوتا ہے وہ ترکی زبان کا لفظ ہے۔ دنیا بھر میں دودھ کو تخمیری شکل دے کر اور بھی غذائیں بنائی جاتی ہیں، جن میں Kefil اور Kumiss شامل ہیں۔ تاہم ان غذاؤں کے برعکس دہی کو عموماً خالص دودھ سے بنایا جاتا ہے اور اس کو ایک مخصوص چھڑ نما جراثیم Lactobacillus Bulgaricus سے کھٹا کیا جاتا ہے۔ ایک غذا کے طور پر دہی پروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے اور اس میں وہ تمام وٹامنز اور منرلز پائے جاتے ہیں، جو دودھ میں ہوتے ہیں۔ تازہ دہی میں زندہ جراثیم موجود ہوتے ہیں، اکثر و بیشتر بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

ویسے بھی دہی کو عام طور پر غذا میں شامل رکھنا چاہیے تاکہ آنتوں میں موجود صحت بخش جراثیم کی تعداد بڑھ سکے اور ہمارا جسم انفیکشن سے مقابلہ کے قابل رہے۔ آپ اگر چاہئیں تو گھر پر بھی بہت آسانی سے دہی بنا سکتے ہیں۔ رات کو دودھ گرم کر کے اسے ٹھنڈا کر لیں اور پھر اس میں ایک چمچہ دہی ڈال دیں۔ صبح کو سارا دودھ دہی میں تبدیل ملے گا۔



## خصوصیات

تازہ دہی پھپھوند کش ہوتا ہے اور اسے سفید دانے یا چھالے پیدا کرنے والے مرض Thrush کے علاج میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دہی سے کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں مدد لی جاسکتی ہے۔ دہی سے آنتوں میں صحت بخش جراثیم میں غذائیت بخش اجزا کے انجذاب میں مدد ملتی ہے اور انفیکشن سے بچاؤ ہوتا ہے۔ دہی جسم میں وٹامن بی کی پیداوار بڑھانے میں معاونت کرتا ہے۔ دہی سے آنتوں کو تحریک ملتی ہے اور قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے، دہی سرطانی خلیات کی افزائش روکتا اور اسے کنٹرول کرتا ہے۔ دہی سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔

## استعمالات

اگر کسی بیماری کے علاج میں اینٹی بایوٹک دوائیں آپ کے استعمال میں ہیں اور آپ کو کورس مکمل کر رہے ہیں تو اس کے ساتھ تازہ دہی بھی کھائیں تاکہ ان دواؤں سے آنتوں میں موجود صحت بخش جراثیم اگر ختم ہونے لگیں تو ان کی کمی پوری ہو سکے۔ دو سے تین ہفتے تک روزانہ دہی کھانا معمول بنالیں۔

جسم کے وہ حصے جو پھپھوند سے ہونیوالی بیماری Thrush سے متاثر ہیں وہاں دہی لگائیں۔ اسے اندرونی طور پر بطور حقنہ (Douche) بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دہی روزانہ کھانے سے امراضِ قلب سے بھی بچت ہوتی ہے۔ چہرے کی رنگت نکھارنے کے لئے دہی کا ماسک لگایا جاسکتا ہے۔ یہ جلد کو صاف شفاف اور چمکدار بناتا ہے اور قدرتی موائسچرائزر گردانا جاتا ہے۔ اگر قبض کی پرانی شکایت ہو تو دہی کا استعمال معمولی بنالیں۔ یہ بدہضمی بھی دور کرتا ہے۔ ماہرین طب کینسر سے تحفظ کے لئے بھی دہی روزانہ استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں دہی کی ایک خوبی یہ ہے کہ یہ دودھ کے

مقابے میں زود ہضم ہے، جن لوگوں کو دودھ راست نہیں آتا، وہ دہی کے ذریعہ کیلشیم کی ضرورت پورا کر سکتے ہیں۔ آنتوں کی اندرونی دیواروں پر اگر وائرس یا الرجی کی وجہ سے زخم بن جائیں تو دہی ان کے اندمال میں مددگار ہو سکتا ہے۔

## احتیاط

دہی میں اگر کسی قسم کی مٹھاس شامل کر دی گئی ہے تو پھر اس سے خاطر خواہ طبی فوائد حاصل نہیں ہو سکیں گے۔ بہترین نتائج کے حصول کیلئے گھر پر تیار شدہ سادہ دہی استعمال کریں۔ آپ چاہیں تو ذائقے کیلئے اس میں خالص شہد اور کیلا شامل کر سکتے ہیں۔

☆☆☆



# قبض دائمی ام الامراض ہے

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ بواسیر ایک ایسا مرض ہے جو صرف عمر رسیدہ لوگوں اور حاملہ عورتوں کو اپنی گرفت میں لیتا ہے۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ یہ مرض بلا لحاظ جنس کسی بھی فرد کو اپنی لپیٹ میں لے سکتا ہے۔ باور کیا جاتا ہے کہ نصف سے زیادہ امریکی باشندوں کو 30 برس کی عمر کے بعد زندگی کے کسی نہ کسی موڑ پر بواسیر کی شکایت لاحق ہوتی ہے بعض ڈاکٹروں کی تحقیق کے مطابق اس مرض کی شرح کچھ زیادہ ہی ہے یہ مرض عمر رسیدہ افراد کے علاوہ نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں بھی پایا جاتا ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ لوگ ایک منظم و مرتب زندگی گزارنے کے عادی نہیں ہیں۔ اس کے علاوہ طرز خورد و نوش بھی کچھ ایسا ہے کہ ان کے بواسیر جیسے مرض میں مبتلا ہونے کے امکانات روشن ہوتے ہیں لوگوں میں غذا میں گوشت زیادہ اور سبزیاں و میوہ جات بہت کم مقدار میں ہوتے ہیں۔

## ماہرین غذا کی رائے

ماہرین غذا کی رائے ہے کہ لوگ تیزابی غذا بہت زیادہ قلیائی غذا بہت کم کھاتے ہیں اور پھر وہ پانی بھی بہت کم پیتے ہیں۔ ان وجوہات کی بناء پر اکثر لوگ قبض کا شکار رہتے ہیں جس سے بواسیر جیسے مرض میں مبتلا ہونے کے امکانات میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ قدیم طب میں قبض کو ام الامراض کا نام دیا گیا ہے اس بات میں کتنی حقیقت ہے یہ ایک الگ موضوع ہے لیکن اس بات میں کوئی شک نہیں کہ طویل مدت تک قبض یا دائمی قبض بواسیر کی ایک اہم ترین وجہ ہے بواسیر ان لوگوں میں بھی ایک عام شکایت ہے۔

## بواسیر کیا ہے؟

انگریزی میں پائلز (Piles) اردو فارسی میں بواسیر ڈاکٹری اصطلاح میں (Hemorrhoids) ہیم یعنی خون، رائیڈس یعنی جاری ہونا وہ مرض ہے جس میں مقعد کے اردگرد خون کی نالیاں متورم ہو جاتی ہیں، یہ پھولتی ہیں اور پھر جب حاجت بشری کے وقت ان پر دباؤ پڑتا ہے تو ان سے خون جاری ہوتا ہے اور اسے خونیں بواسیر کہا جاتا ہے۔ بواسیر کا مرض عام ہے بے جد توجہ نہ دینے اور ٹوٹکے کرانے سے اکثر مریض مرض کو پیچیدہ کر لیتے ہیں۔ یہاں تک کہ معاملہ عمل جراحی تک جا پہنچتا ہے۔ اگر بروقت علاج معالجہ کیا جائے اور حفاظتی تدابیر و احتیاط کر لی جائے تو مرض پر آسانی سے قابو پایا جاسکتا ہے۔

طب مشرقی کا اصول علاج یہ ہے کہ اسباب مرض پر توجہ دی جائے۔ یہ عموماً مرض دائمی قبض کے باعث ہوتا ہے لہٰذا اول قبض کو دور کیا جائے دیکھا گیا ہے کہ قبض نہ ہونے سے مریض کو آدھا افاقہ ہو گیا ہے۔

### پرہیز وغذا

بواسیر میں پرہیز وغذا کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ ● بڑے جانور کا گوشت چاول مصالح جات تلی ہوئی اشیاء سے مکمل احتیاط کی جائے۔ ● گرم اشیاء انڈا مچھلی مرغ اور کڑاہی گوشت نہ کھایا جائے۔ ● فائبر کا استعمال زیادہ نہ کیا جائے۔ فائبر پھلوں اور سبزیوں کی کثرت کی صورت لیا جاسکتا ہے۔ اس طرح قبض نہ ہوگی اور بواسیر میں افاقہ ہوگا۔ ● آٹا چوکر والا استعمال کریں اس طرح بھی آنتوں کا فعل درست ہو کر قبض رفع ہوگی اور بواسیر میں فائدہ ہوگا۔ ● جو لوگ بیٹھے رہنے کا کام کرتے ہیں وہ صبح نماز فجر کے بعد اور شام کھانے کے بعد سیر کو معمول بنائیں۔ ● پانی کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ ● پھلوں کا جوس بھی مناسب ہے۔ ☆☆☆



## بدہضمی سے بچیں

ہم جو کچھ کھاتے ہیں ہو ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہو تو بدہضمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ایک تکلیف دہ صورتحال ہے جس میں پیٹ کے اوپر اور پسلیوں کے نیچے درد کا احساس ہوتا ہے۔ صحت کی خرابی کی سب سے عام علامت تو یہی درد ہے جو ہلکا بھی ہوسکتا ہے اور شدید بھی ہوسکتا ہے۔ بعض افراد جنہیں پہلی بار بدہضمی کی شکایت ہوتی ہے وہ غلطی سے اسے دل کا دورہ بھی سمجھ لیتے ہیں۔ عام طور پر وہ کھانے کے بعد شروع ہوتا ہے۔ بدہضمی کی دوسری علامتوں میں پیٹ کا پھولنا، گیس بننا، خلاف معمول زیادہ ڈکاریں لینا، بالخصوص کھٹی ڈکاروں اور متلی محسوس کرنا شامل ہیں۔ بدہضمی کی شکایتیں بہت عام ہیں خاص طور پر ان لوگوں میں جو زیادہ مرغن اور مسالے والی غذائیں استعمال کریں۔ معدے کی اندرونی دیواروں میں سوزش پیدا ہوگئی ہو وہاں السر کے زخم ہوں تو اس صورت میں بھی بدہضمی ہوسکتی ہے۔ پتے میں پتھری کی موجودگی سے بھی بدہضمی کی علامتیں دیکھنے میں آتی ہیں۔ بدہضمی کی شکایت سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ بہت زیادہ چائے اور کافی سے پرہیز کیا جائے۔

### کیسی احتیاط کریں؟

سگریٹ نوشی سے دور رہا جائے اور ذہنی دباؤ سے بچ جائے کیونکہ یہ ساری

چیزیں بدہضمی کے خطرے میں اضافہ کرتی ہیں۔ وزن کی زیادتی سے بھی کھانا ہضم ہونے میں دشواری پیش آسکتی ہے۔ لہٰذا جسمانی وزن معمول کے مطابق لانے کی کوشش کریں۔ یکبارگی کھانے پر ٹوٹ پڑنا ایک ہی نشست میں بہت زیادہ کھانے سے بھی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ کوشش کریں کہ تھوڑے تھوڑے وقفے سے کھانے کی معمول کی مقدار ہر معدے میں پہنچتی رہے۔ تلی ہوئی، چکنائی سے بھرپور مرغن غذائیں اور مسالے دار کھانوں سے جہاں تک ممکن ہو اجتناب کریں۔ کھانے کے فوراً بعد سونے سے بھی بدہضمی ہوسکتی ہے۔ رات کے کھانے اور سونے کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔ معدے میں تیزابی مادوں کی پیداوار کم کرنے اور اسے تحلیل کرنے کی دوائیں موجود ہیں۔ اگر بدہضمی کا سبب السر ہے تو ڈاکٹر کے مشورے سے اینٹی بائیوٹک دواؤں کا استعمال کیا جاسکتا ہے تاکہ السر کا عمومی سبب بننے والے مخصوص جراثیم کا قلع قمع کیا جاسکے۔

☆☆☆



# قبض: درد بھری بیماری

قبض سے ہونے والے درد اور جھنجھلاہٹ کو صرف وہی لوگ سمجھ سکتے ہیں جنہوں نے اسے برداشت کیا ہو پیٹ کا صاف نہ ہونا ہی قبض کہلاتا ہے، اگر کسی کو ہفتہ میں صرف تین بار اجابت ہوتی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اسے قبض کی شکایت ہے، قبض کی شکایت ہو تو خوب سارا پانی پیجئے، اور خوراک میں فائبر سپلیمنٹ کی مقدار بڑھا دیں۔ اس کے علاوہ ڈیری پروڈکٹ جیسے دودھ اور دودھ سے بنی چیزیں لینا بالکل بند کر دیں کیونکہ یہ قبض کو بڑھاتی ہیں۔

**وجوہات:** کم پانی پینا، خوراک میں فائبر کی کمی، مسلسل خوراک نہ لینا، چبا چبا کر نہ کھانا، ورزش یا چلنے پھرنے میں کمی، دودھ کی اشیاء کا زیدہ استعمال، ذہنی کشیدگی، حجابت کو روکنا، حمل کا ہونا، اسکے علاوہ نیورولا جک، ذیابیطس، کولون کینسر، حمدہ ہونے جیسی کئی وجوہات بھی ہوتی ہیں۔

**علاج** فائبر سپلیمنٹ، گرم رقیق کا استعمال خاص کر صبح میں، دوائی، انیمہ

**نوٹ:** خاص بیماریوں میں قبض ہونے پر ڈاکٹر الگ سے علاج کرتے ہیں۔

**نشانیاں:** ہفتہ میں صرف تین بار اجابت کا ہونا، اجابت تکلیف کے ساتھ ہونا، زور لگانے کی ضرورت ہونا، درد ہونا، الٹی آنا۔

**احتیاط** ہائی فائبر ڈائٹ ہول گرین سیریلس، پانی، ورزش، اجابت کی ضرورت کو نہ روکیں۔

☆☆☆

# ایسیڈٹی سے کیسے پائیں نجات

کئی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جسے ہم خود بڑھاوا دیتے ہیں۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ ہماری غلط طرزِ زندگی ہی ایسے امراض کو فروغ دیتی ہے۔ ایسیڈٹی ایسی ہی بیماریوں میں سے ایک ہے۔ ایسیڈٹی کو طبی زبان میں گیسٹروئی سوفیزئل ڈیسز (GERD) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ آج کل اس سے ہر دوسرا شخص یا خاتون متاثر ہے۔ ایسیڈٹی ہونے پر جسم کا عمل انہضام ٹھیک نہیں رہتا۔

## کیا ہے اسیڈٹی کا سبب

جدید سائنس کے مطابق معدے میں انہضام عمل کے لیے ہائیڈروکلورک ایمل اور پیپسن کا عمل ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ ایمل اور پیپسن معدے میں ہی رہتا ہے اور کھانا نالی کے رابطہ میں نہیں آتا ہے۔ معدے اور کھانے کی نالی کے جوڑ پر خاص قسم کی مسلز ہوتی ہے جو اپنے سکڑے پن سے معدے اور خوراک نالی کا راستہ بند رکھتی ہے اور کچھ کھاتے پیتے ہی کھلتی ہے۔ جب ان میں کوئی دشواری آجاتی ہے تو کئی بار اپنے آپ کھل جاتی ہے اور ایسڈ اور پیپسن کھانے کی نالی میں آجاتا ہے۔ جب ایسا بار بار ہوتا ہے تو خوراک نالی میں سوجن اور زخم ہوجاتے ہیں۔ اس کی وجہ غلط کھان پان، آرام دہ اور پرسکون طرزِ زندگی، آلودگی، چائے، کافی، سگریٹ نوشی، الکحل اور کیفین والی اشیاء کا زیادہ استعمال کرنا ہے۔



## ایسیڈٹی کی علامت کیا ہیں؟

ایسیڈٹی کی علامات میں ہیں سینے اور چھاتی میں جلن، کھانے کے بعد یا عام طور پر سینے میں درد رہتا ہے، منہ میں کھٹا پانی آتا ہے۔ اس کے علاوہ گلے میں جلن اور بدہضمی بھی اس کے عارضہ میں شامل ہوتی ہے۔ جہاں بدہضمی کی وجہ سے گھراہٹ ہوتی ہے، کھٹی ڈکاریں آتی ہیں، وہیں کھٹی ڈکاروں کے ساتھ گلے میں جلن سی محسوس ہوتی ہے۔

## اپنائیں کچھ گھریلو نسخے

**نسخہ** 1: ہر تین وقت کھانے کے بعد گڑ ضرور کھائیں۔ اس کو منہ میں رکھیں اور چبا چبا کر کھا جائیں۔

**نسخہ** 2: ایک کپ پانی ابالیں اور اس میں ایک چمچہ سونف ملائیں۔ اس کو ایک رات کے لیے ڈھک کر رکھ دیجیے اور صبح اٹھ کر پانی چھان لیجیے۔ اب اس میں ایک چمچہ شہد ملائیں اور تین وقت کھانے کے بعد اس کو لیجیے۔

**نسخہ** 3: ایک گلاس گرم پانی میں ایک چٹکی پسی ہوئی کالی مرچ اور آدھا لیمو نچوڑ کر باقاعدگی سے صبح پئیں اس کے ساتھ ہی سلاد کے طور پر مولی کو ضرور شامل کریں۔ اس پر سیاہ نمک چھڑک کر کھائیں۔

## ایسیڈٹی سے کس طرح نجات پائیں

ذرا سی احتیاط اور زندگی بھر آسانی۔ جی ہاں! ہم اپنی طرزِ زندگی میں تبدیلی لا کر اور وقت کی پابندی کر کے اس بیماری سے نجات پا سکتے ہیں۔ اس کے لیے ہمیں کچھ باتوں کا خیال رکھنا پڑے گا۔ اس کے علاوہ اس بیماری میں ایکسرے، اینڈوسکوپی، سونوگرافی کے ذریعے بیماری کی حالت کا پتہ لگا کر علاج شروع کیا جا سکتا ہے۔

**نسخہ 4:** ایک لونگ اور ایک الائچی لے کر پاؤڈر بنالیں۔ اس کو ہر کھانے کے بعد ماؤتھ فریشنر کے طور پر کھائیں۔ اس کو کھانے سے ایسیڈٹی بھی صحیح ہوگی اور منہ سے بدبو بھی نہیں آئے گی۔

## ایسے کریں حفاظت

وقت پر کھانا کھائیں اور کھانا کھانے کے بعد کچھ دیر چہل قدمی ضرور کریں۔ ● اپنے کھانے میں تازہ پھل، سلاد، سبزیوں کا سوپ، ابلی ہوئی سبزی کو شامل کریں۔ ہری مرچ، پتے دار سبزیاں اوران کو اناج خوب کھائیں۔ یہ وٹامن بی اور ای کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں جو جسم سے ایسیڈٹی کو باہر نکال دیتے ہیں۔ ● کھانا ہمیشہ چبا کر اور ضرورت سے کچھ کم کھائیں۔

☆☆☆



# چٹ پٹی غذائیں قبض کو بڑھاتی ہیں

روزے رکھنے سے بعض مرتبہ کچھ افراد قبض کا شکار ہوجاتے ہیں، بعد ازاں بواسیر یا بدہضمی کی بھی شکایت ہوجاتی ہے اور مریض کو گیس کی شکایت کا بھی سامنا رہتا ہے۔

اس کی بنیادی وجوہ سحر و افطار میں بہت زیادہ مسالے دار چٹ پٹے کھانوں کا استعمال ہے، اس کے علاوہ سحر و افطار کے بعد پانی کا استعمال بہت کم کرنے والوں کو بھی یہ شکایت رہتی ہے۔ پھر وہ غذائیں، جن میں مناسب مقدار میں ریشہ شامل ہوتا ہے، استعمال نہ کرنے سے بھی قبض اور ہاضمے کے مسائل کا سامنا رہتا ہے۔

**علاج:** چٹ پٹے کھانوں اور مرچ مسالے دار اشیاء سے پرہیز کریں۔ افطاری اور سوتے وقت تک وقفے وقفے سے پانی پیتے رہیں۔ ہمیشہ بے چھنے آٹے کی روٹی استعمال کریں۔

## بدہضمی اور گیس کی شکایت

روزے کی حالت میں کئی افراد اس بات سے شاکی ہوتے ہیں کہ انہیں پیٹ پھولنے کی شکایت ہوجاتی ہے اور بکثرت ہوا خارج ہوتی ہے۔

اس مرض کی عام وجہ کھانے کی زیادتی ہے، چونکہ افطار میں زیادہ کھانا کھایا جاتا ہے، جو بدہضمی اور بعد ازاں گیس ٹربل کا باعث بنتا ہے۔ بہت زیادہ چکنائی اور فرائی

کھانے سے بھی یہ مسئلہ درپیش رہتا ہے۔ جو افراد سحری میں انڈے کا آملیٹ کھانا پسند کرتے ہیں، وہ اکثر گیس یا بدہضمی کی شکایت کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ افطار میں کولڈ ڈرنکس یا دیگر سافٹ ڈرنکس بھی بدہضمی کا باعث بن کر گیس پیدا کرتے ہیں۔

## بلڈ پریشر کی کمی

بہت زیادہ پسینہ آنا، کمزوری محسوس ہونا، تھکاوٹ ونقاہت، غنودگی، خصوصاً اس وقت جب بیٹھنے یا لیٹنے کے بعد اٹھ جائے۔ اسی طرح چہرے کی رنگت زردی مائل ہونا یا بہت زیادہ کمی سے بے ہوشی طاری ہونا۔ یہ وہ علامات ہیں، جو مختلف افراد روزے رکھنے کے دوران محسوس کرتے ہیں اور یہ علامات بعد از دوپہر محسوس ہوتی ہیں۔

یہ علامات ایسے افراد میں زیادہ دیکھی جاتی ہیں، جو سیال اشیاء (پانی یا جوس وغیرہ) بہت کم یا نہ ہونے کے برابر استعمال کرتے ہیں۔ نمک نہ کھانا یا کم کھانا بھی اس کی ایک وجہ ہے۔

**علاج**: غصے سے پرہیز کریں اور پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔ سحر وافطار میں سیال اشیاء اور نمک زیادہ استعمال کریں۔

بلڈ پریشر کی کمی ہمیشہ آلے سے چیک کریں اور ایسے مریض جو ہائی یا لو بلڈ پریشر کا عارضہ رکھتے ہوں اپنے معالج سے مشورہ ضرور کرلیں۔

## سردرد کی شکایت اور علاج

روزے کی حالت میں عموماً کچھ افراد سردرد کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ شکایت پورے سر یا آدھے سردرد کی صورت میں ظاہر ہوسکتی ہے۔ سردرد کے ساتھ ساتھ افطار سے کچھ دیر قبل متلی وقے کی شکایت بھی ہوسکتی ہے۔ کیفین ملے مشروبات اور شراب نوشی کرنے والے افراد جب روزہ رکھتے ہیں تو انہیں ان اشیاء کی طلب کی وجہ سے سردرد کی



شکایت ہوتی ہے۔ نیند کی کمی کے سبب بھی سردرد لاحق ہوسکتا ہے۔ کچھ لوگ بھوک برداشت نہیں کرپاتے اور سحری میں بھی کچھ کھانے سے قاصر ہوتے ہیں، تو انہیں عموماً دوپہر کے بعد سے سردرد کی شکایت ہوجاتی ہے۔

ایسے افراد کو چاہیے کہ رمضان المبارک کے شروع ہونے سے دو ہفتہ قبل کیفین ملے مشروبات کی عادت کم کرنے یا ختم کرنے کی کوشش شروع کردیں۔

## خون میں شکر کی کمی

رمضان المبارک میں روزے رکھنے سے کچھ افراد میں شدید کمزوری، تھکاوٹ، توجہ مرکوز کرنے میں دشواری، جسم میں کپکپاہٹ، کسی جسمانی کسرت کرنے کی نااہلی، سر درد اور دل کی دھڑکن کی تیزی جیسی علامات پیدا ہوتی ہیں۔ یہ تمام علامات خون میں شوگر کی کمی کی علامات کو ظاہر کرتی ہیں۔

ایسے افراد جنہیں ذیابیطس کا عارضہ نہیں وہ اگر سحری اور افطاری میں ایسی غذائیں استعمال کریں، جن میں بہت زیادہ مٹھاس ہو تو عموماً ان علامات کا شکار ہوسکتے ہیں، سحری کے وقت بہت زیادہ کاربوہائیڈریٹس استعمال کرنے سے بھی جسم میں شوگر لیول زیادہ ہوجاتا ہے اور انسولین اسے قابو کرنے کے لئے خارج ہونے لگتی ہے اس لئے بھی شوگر لیول کی نارمل مقدار کم ہوجاتی ہے۔

## عضلات کی سکڑن

روزے کی حالت میں کچھ افراد ایسے ہوتے ہیں جو عضلات کے سکڑاؤ یا پھڑکنے کی شکایت کرتے ہیں ان افراد کو وقفے وقفے سے یا پورے دن میں ایک دو بار عضلات کے سکڑاؤ یا اینٹھنے کی شکایت ہوتی ہے۔

ایسے افراد جو سحر و افطار میں کیلشیم، پوٹاشیم اور مگنیشیم ملی اشیاء استعمال نہیں کرتے ان میں یہ عارضہ لاحق ہوجاتا ہے۔ اس عارضہ سے بچاؤ کے لئے ایسی غذائی اشیاء استعمال کرنا ضروری ہیں، جن میں کیلشیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہوں، سبزیوں، پھل، گوشت، کھجور اور دودھ سے بنی اشیاء ان غذائی عناصر کے حصول کے بہترین ماخذ ہیں۔

ایسے افراد جو ہائی بلڈ پریشر کے لئے ادویہ استعمال کر رہے ہوں یا گردے کی پتھری کی شکایت سے دوچار ہوں اپنے معالج سے مشورہ ضرور کرلیں۔

## سینے کی جلن

معدہ جب خالی ہوتو عموماً تیزابیت لیول بڑھ جاتا ہے اور ایسی حالت میں سینے کی جلن، السر کی شکایت، گیس کی پیدائش اور ہیاٹس ہرنیہ کی علامت پیدا ہونے لگتی ہیں۔

ایسے افراد جو سحر و افطار میں بہت زیادہ مرچ مسالے والی اشیاء استعمال کرتے ہیں ان میں یہ علامات نمایاں ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ کافی، چائے اور کولا مشروبات کی کثرت سے بھی یہ علامات ہونے لگتی ہیں۔

اس مرض کا سبب بننے والی اشیاء سے پرہیز کریں اور زود ہضم کھانا کھائیں۔

ایسے افراد جو پیپٹک السر یا معدے و آنتوں کی سوزش کے مریض ہوں، اپنی ادویہ جاری رکھیں اور سحر و افطار میں کھانے پینے کے معمولات کے حوالے سے معالج سے مشورہ ضرور کرلیں۔

## گردے کی پتھری

کئی افراد یہ شکایت کرتے ہیں کہ روزے رکھنے سے گردوں میں پتھری بننے لگتی ہے، حالانکہ یہ محض ایک مغالطہ ہے، ہاں یہ بات الگ ہے کہ روزے کی حالت میں جسم



کے اندر پانی یا سیال اشیاء کی کمی ہوجاتی ہے اسلئے گردے کی پتھری کی علامات نمودار ہونے لگتی ہیں، جیسے گردوں کے مقام پر درد، پیٹ میں درد اور کھنچاؤ یا پیشاب کی وقتی رکاوٹ وغیرہ۔

سیال مواد کی قلت کے سبب عموماً گردوں کے مقام پر کھچاوٹ اور درد کی شکایت رہنے لگتی ہے۔

ایسے افراد جنہیں گردوں کی پتھری کی شکایت لاحق ہو یا ماضی میں لاحق رہی ہو انہیں چاہیے کہ افطار کے بعد پانی کی مقدار وقفے وقفے سے پوری کرتے رہیں۔

☆☆☆

# مسالحہ دار کھانوں کے نقصانات

اگر آپ ہوٹل میں کھانا کھانے جارہے ہیں تو مصالحہ دار کھانے سے ذرا بچئے گا۔ ہمارا یہ مشورہ اس لئے ہے کیونکہ مزیدار مصالحہ دار کھانے آپ کے پیٹ کے لئے مہلک ہوسکتے ہیں۔ ڈاکٹروں سے بات چیت میں کچھ باتیں اس سے متعلق سامنے آئیں جو ہم آپ کو بتا رہے ہیں:

(1) سب سے پہلے مصالحہ دار کھانوں سے زبان جلنے کا خطرہ رہتا ہے۔ زبان پر جلن ہونے کی وجہ سے آپ کی پوری زبان پر اثر پڑتا ہے، اس سے آپ کے تالو کے اندر کے حصے میں بھی جلن پیدا ہوسکتی ہے۔

(2) زیادہ مصالحہ دار کھانا کھانے سے آپ کے پیٹ میں جلن ہوسکتی ہے۔ تالو میں بار بار جلن مستقبل میں سنگین بیماریوں کو پیدا کرسکتی ہے۔ اس سے السر جیسی بیماری کا خطرہ بھی پیدا ہوسکتا ہے۔

(3) مصالحہ دار کھانے سے آپ کے پیٹ کے اندر کی سطح میں ایملی ایسڈ پھیلتا ہے جو پیٹ کی دیواروں کو جلانے لگتا ہے۔ یہ بھی آگے چل کر السر ہی بنتا ہے۔ السر کوئی چھوٹی موٹی بیماری نہیں ہے۔ یہ ایک سنگین بیماری ہے، جو آگے چل کر پیٹ کا کینسر بھی بن سکتا ہے۔ سب سے خراب صورتِ حال اس وقت پیدا ہوجاتی ہے اگر السر پھوٹ



جائے، اس وقت تیزی سے خون نکلنے پر انسان کا بلڈ پریشر اتنا گر جاتا ہے کہ اسے واپس لانا ممکن نہیں ہو پاتا۔

(4) مصالحہ دار غذا کھانے والوں کے جسم و منہ سے بھی مہک آتی ہے۔ اس سے دانت خراب ہونے کا خدشہ زیادہ رہتا ہے۔

(5) بہت زیادہ گرم مصالحہ دار کھانا کھانے سے آپ کے دل میں بھی جلن ہوسکتی ہے۔

ان تمام نکات کے بعد ہمارا مشورہ یہ ہوگا کہ آپ مزید اسپائسی کھانا نہ کھائیں۔ ہاں اگر بہت دل چاہتا ہے اور آپ کو کھانا ہی ہے تو کھانے کے ساتھ درمیان میں کولڈ مشروب پیتے رہیں، ایسا کرنے سے کھانے سے جلن پیدا نہیں ہوگی۔

☆☆☆

# گیس اور تیزابیت کا قدرتی علاج

موجودہ دور کی تیز ترین اور افراتفری پر مبنی طرز زندگی اور ناقص غذاؤں کے استعمال کی وجہ سے دنیا میں لاکھوں کروڑوں لوگ معدے سے متعلق متعدد مسائل کا شکار نظر آتے ہیں جس کی شدت معمولی بھی ہوسکتی ہے اور شدید بھی یہ مسائل اکثر اوقات انسان کے لئے کافی تکلیف اور پریشانی کا باعث بن جاتے ہیں، جس میں گیس کا مسئلہ بہت ہی عام ہے معدے میں گیس بننے کی کئی وجوہات ہیں جن میں:

- معدے کی تیزابیت
- جلدی جلدی اور بےصبری سے کھانا کھانا جس کی وجہ سے کھانے کے دوران انسان بہت زیدہ مقدار میں ہوا بھی نگل جاتا ہے۔
- چٹ پٹے مصالحے دار غذاؤں کا استعمال
- ذہنی تناؤ یا ڈپریشن جو معدے میں تیزابیت کو بڑھا دیتا ہے۔
- نشہ آور ادویات کا استعمال
- کاربونک مشروبات
- بےخوابی یا نیند کا پورا نہ ہونا
- جسم میں ملک شوگر کو گلوکوز میں تبدیل کرنے والے خامرے Lactose کی کمی واقع ہونا ● ریشے دار غذاؤں کی کمی وغیرہ شامل ہیں۔

**علامات:** ● معدے میں گیس بننے کی صورت میں کچھ بھی کھانے یا پینے کے بعد پیٹ میں بھاری پن محسوس ہونا ● کثرت سے ڈکاریں آنا۔



- پیٹ اور سینے میں درد اور ٹیس اٹھنا وغیرہ شامل ہے۔

## ادرک ہینگ اور کالی مرچ

ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چٹکی خشک ادرک کا پوڈر، ہینگ اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کرنے کے بعد پی لیں معدے میں بننے والی گیس سے چھٹکارا پانے کیلئے اس پراثر مکسچر کو دن میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور پئیں۔

## الائچی

ایک گلاس نیم گرم پانی لیں اب اس میں ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، ادرک کا پاؤڈر اور آدھا چائے کا چمچ چھوٹی ہری الائچی کا پوڈر شامل کر کے اسے اچھی طرح مکس کرلیں اس مکسچر کو کھانے کے ایک گھنٹے کے بعد پی لیں۔

## لیموں اور ادرک

تازہ ادرک کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اب ٹکڑوں کو ایک گھنٹے تک لیموں کے رس میں بھگوئیں اور پھر یہ کھانے کے بعد ایک ٹکڑا چبائیں اس قدرتی نسخے کا استعمال نہ صرف کھانے کو اچھی طرح سے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے بلکہ معدے میں بننے والی گیس کے لئے بھی بہترین تدارک ہے۔

## تلسی

تلسی کے پتوں کے پیسٹ کو پانی کے ساتھ استعمال کرنا معدے میں بننے والی گیس اور بدہضمی کو دور کرنے کیلئے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

## سیاہ مرچ

دس عدد سیاہ پسی ہوئی مرچیں لیں پھر ایک گلاس نیم گرم پانی میں آدھا لیموں

نچوڑ کر صبح وشام کالی مرچوں کو اس پانی کے ساتھ پھانک لیں اس سے معدے میں گیس بننا بند ہو جائے گی۔

## پارسلے یعنی کرفس

اس قدرتی اور پر اثر جڑی بوٹی کا استعمال ہاضمے میں مدد دینے، گیس کو باہر نکالنے اور سانسوں کو تازہ دم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

گیس ہو جانے کی صورت میں پارسلے کی چائے بنا کر پئیں یا پھر ہر کھانے کے بعد پارسلے کے چند پتے چبائیں۔

## ہینگ

20 ملی لیٹر گرم پانی میں تقریباً 2 گرام ہینگ شامل کر کے اس مکسچر کو پئیں ہینگ گیسٹرک مسائل کے حل کے لئے حیرت انگیز طور پر کام کرتی ہے۔

## ٹماٹر

روزانہ اپنے کھانے کے ساتھ ٹماٹر کی سلاد کا استعمال گیس سے چھٹکارا پانے میں مدد دیتا ہے اگر ایک ٹماٹر کو کالے نمک کے ساتھ کھائیں تو یہ گیس کے لئے اور بھی زیادہ پر اثر ثابت ہوگا۔

## پودینہ

ہر کھانے کے بعد تازہ پودینے کی چند پتیاں چبائیں پودینہ ہاضمے کو بہتر بنانے معدے میں کسی بھی قسم کی بدنظمی کو دور کرنے اور گیس کو نظام انہضام سے باہر دھکیلنے میں مدد دیتا ہے۔

اس کے علاوہ صبح سویرے ایک گلاس پانی میں 25 گرام پودینے کا رس اور 35 گرام شہد ملا کر پینے سے گیس کی بیماری میں بے حد فائدہ ہوتا ہے۔



## دار چینی

ایک گلاس نیم گرم پانی میں دار چینی پاؤڈر کو اچھی طرح مکس کر کے پی لیں۔ اس نسخے کو کھانے سے ایک گھنٹے پہلے استعمال کریں، دار چینی کا استعمال نہ صرف نظام ہاضمہ کو متحرک کرتا ہے بلکہ معدے میں گیس بننے کے عمل کو بھی روک دیتا ہے۔

## لونگ

5 عدد پسے ہوئے لونگ کو آدھا کپ ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور تھوڑا پک کر ٹھنڈا ہونے پر پی لیں اس عمل کو دن میں تین مرتبہ دہرائیں معدے میں موجود گیس نکل جائے گی۔

## سونف

کھانا کھانے کے بعد لیموں کے رس میں بھیگی ہوئی سونف کھانا بے حد مفید ثابت ہوتا ہے اس قدرتی نسخے کے استعمال سے پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے گیس نکل جاتی ہے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے اور قبض کا مسئلہ بھی نہیں رہتا۔

## سیاہ زیرہ

ایک کپ پانی لیں اور اس میں ایک چائے کا چمچ زیرہ اور ابلتا ہوا پانی ڈال کر اسے ڈھک کر رکھ دیں تقریباً دس منٹ کے بعد اس پانی کو چھان کر پی لیں دن میں کم از کم تین کپ چائے ضرور پئیں۔ اس نسخے کو خالی پیٹ استعمال کرنا زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے اس کے علاوہ ایک چمچ بھنے ہوئے زیرہ کو پیس کر ایک چمچ شہد میں ملا کر روزانہ کھانا کھانے کے بعد چاٹ لیں ہاضمے اور گیسٹرک پرابلم کیلئے زیرہ کا استعمال بے حد فائدہ مند ہے مشرق وسطی کے ممالک میں لوگ رات کا کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا زیرہ چباتے ہیں تا کہ نظام ہاضمہ بہتر طریقے سے کام کر سکے۔

## پھول گوبھی

کچی گوبھی کا رس اور گاجر کا رس برابر مقدار میں ملا کر پینے سے معدے میں گیس نہیں بنتی۔

## امرود

امرود کھانے سے معدے میں موجود گیس سے چھٹکارا مل جاتا ہے امرود کو اگر سینڈھا نمک کے ساتھ کھایا جائے تو یہ نظام انہضام کی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔

## لہسن کا سوپ

گیس سے چھٹکارا پانے کے لئے لہسن کا سوپ بہترین قدرتی گھریلو علاج ہے نہ صرف یہ ہاضمے کے عمل کو تیز کرتا ہے بلکہ گیس بننے کے عمل کو بھی روک دیتا ہے تھوڑے سے لہسن کو کالی مرچ اور سوکھے دھنیے کے ساتھ تھوڑا سا پانی شامل کر کے پیس لیں پھر ابال کر دو خوراک کھائیں۔

## سونف کا تیل

اگر آپ کو گیس کے ساتھ ساتھ درد بھی محسوس ہو تو سونف کے تیل سے پیٹ پر ہلکا ہلکا مساج کریں اس سے گیس کی وجہ سے ہونیوالے درد کو کافی سکون و آرام ملتا ہے۔

## ورزش

با قاعدگی سے ورزش جیسے کہ چہل قدمی اور ایروبک نظام ہاضمہ کو تیز کرنے میں مدد دیتا ہے اور گیس بننے کے عمل کو کم کر دیتا ہے۔ اگر گیس کا مسئلہ شدید نوعیت کا ہو تو تکلیف دہ گیس سے چھٹکارا پانے کیلئے Chest to knee stretches بہترین ورزش ہے با قاعدگی سے نماز پڑھنا بھی گیس پرابلم کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔



# تیزابیت دور کرنے والی دوائیں

سائنسدانوں نے خبردار کیا ہے کہ وہ ہزاروں لاکھوں خواتین جو سینے میں جلن یا تیزابیت دور کرنے کے لئے بہت زیادہ دوائیں استعمال کرتی ہیں، ان میں کولہے کی ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ 50 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ ہر ہفتے اگر کئی مرتبہ یہ دوائیں لی جائیں تو ''ہپ فریکچر'' کا خطرہ ایک تہائی سے زیادہ بڑھ جاتا ہے لیکن جو خواتین سگریٹ بھی پیتی ہیں یا ماضی میں پیتی رہی ہیں، ان میں اس کا خطرہ 50 فیصد زیادہ ہو جاتا ہے۔ ریسرچرز نے اس سلسلے میں Proton Pump Inhibitor دواؤں کے طویل المدت اثرات کا جائزہ لیا تھا۔ یہ PPIs دوائیں سینے میں جلن، بدہضمی اور معدے کے زخم کے لئے بکثرت تجویز کی جاتی ہیں۔ اس قسم کی بعض دوائیں ڈاکٹری نسخوں کے بغیر بھی فارمیسی سے خریدی جا سکتی ہیں جن میں Omeprazole بھی شامل ہے جو Zanprol کے برانڈ نام سے بھی فروخت ہوتی ہے۔

## تیزابیت سے کولہے کی ہڈی کو 35 فی صد خطرہ

ہارورڈ میڈیکل اسکول اور میساچوسٹس جنرل ہاسپٹل کی میڈیکل ٹیم نے ان 80 ہزار خواتین کے طبی کوائف کا تقریباً 20 سال تک جائزہ لیا تھا جو سن یاس کے دور

سے گزر رہی تھیں۔ ہر دو سال بعد ان سے پوچھا جاتا تھا کہ انہوں نے کتنی مرتبہ یہ دوائیں استعمال کی ہیں اور کیا اس دوران ان کے کولہے کی ہڈی کا فریکچر ہوا ہے؟ برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والے جائزے کے نتائج میں بتایا گیا ہے کہ وہ خواتین جنہوں نے ہفتے میں کم از کم تین یا چار بار یہ دوائیں دو سال کے عرصے میں استعمال کی تھیں، ان میں کولہے کی ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ 35 فیصد بڑھا ہوا تھا۔ ریسرچرز نے خیال ظاہر کیا ہے کہ یہ دوائیں پرانی ہڈی کے ٹشو کو توڑ کر ان کی جگہ نئے ٹشو تیار کرنے کی جسمانی صلاحیت میں مداخلت کرتی ہیں۔ انہوں نے یہ خدشہ بھی ظاہر کیا کہ PPIs دوائیں کیلشیم کے انجذاب کو بھی کم کر دیتی ہیں جو صحت مند ہڈیوں کی لازمی ضرورت ہوتی ہے تاہم اس ریسرچ کے قائد ڈاکٹر حامد خلیلی نے کہا ہے کہ اگرچہ PPIs دوائیں فریکچر کا امکان بڑھا دیتی ہیں لیکن اس کی شرح پھر بھی کم ہے۔ ہر پانچ سو مریضاؤں میں سے کسی ایک مریضہ کی ایک سال میں کولہے کی ہڈی کا فریکچر ہو سکتا ہے۔ اس کے باوجود ادھیڑ عمر کی خواتین بالخصوص وہ جو سگریٹ بھی پیتی ہیں اور ایک طویل عرصے سے یہ دوائیں لے رہی ہیں، انہیں یہ دیکھنا چاہئے کہ کیا واقعی ان کا استعمال ضروری ہے؟ یہ امر قابل ذکر ہے کہ برطانیہ میں ہر ڈاکٹر سال میں لگ بھگ 90 لاکھ نسخے PPI دواؤں کے لئے لکھتے ہیں جس کی وجہ سے برطانیہ کے نیشنل ہیلتھ سسٹم پر سالانہ 40 کروڑ پاؤنڈ کا بوجھ پڑتا ہے۔

## عورتوں کے علاوہ مردوں میں بھی خطرہ

ایسی بہت سے مریضائیں ہیں جو شدید تیزابیت یا Acid Reflux کی شکایت میں مہینوں یہ دوائیں استعمال کرتی رہتی ہیں تاہم کولہے کی ہڈی کا ٹوٹنا بہت تباہ کن ہو سکتا ہے خاص طور پر بوڑھی خواتین کے لئے جو اس کی وجہ سے موت کی دہلیز تک بھی پہنچ سکتی



ہیں۔ ہارورڈ یونیورسٹی کی اس ریسرچ میں اگرچہ صرف خواتین کو ہی شامل کیا گیا تھا لیکن اس سے پہلے اس ضمن میں جو تحقیق ہو چکی ہے اس میں دیکھا گیا ہے کہ ان دواؤں سے مردوں میں بھی یہ خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ 2008ء میں کینیڈا کے سائنسدانوں نے خواتین اور مردوں دونوں کو اپنی تحقیق میں شامل کیا تھا اور یہ دیکھا گیا تھا جو مرد اور خاتون پانچ سال تک یہ دوائیں استعمال کرتے رہے تھے، ان سب میں کولہے کی ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ 44 فیصد زیادہ تھا۔

☆☆☆

# معدے کا ہرنیا

ہرنیا (Hernia) کی تکلیف اگرچہ بہت عام ہے اور یہ جسم کے کسی بھی حصے میں ہوسکتی ہے لیکن عام طور پر ہرنیا سے لوگوں کے پیٹ کے نچلے حصے میں آنت کے اترنے کا تصور آتا ہے۔ ہرنیا کو عربی اور اردو میں ''فتق'' کا عارضہ کہتے ہیں۔ جسم کا کوئی بھی عضو اگر اپنی جھلی یا خول کو پھاڑتا ہوا باہر نکل آئے تو اسے ہرنیا یا فتق کا نام دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات ریڑھ کی ہڈیوں کے درمیان جو گول ٹکیہ (ڈسک) ہوتی ہے، وہ بھی سرک کر اپنی جگہ سے باہر کی طرف نکل آتی ہے۔ اس قسم کی سرکی ہوئی ڈسک کو Herniated Disk کہتے ہیں۔ یہاں ہم ایک خاص قسم کے ہرنیا کا ذکر کر رہے ہیں جسے Hiatus Hernia کہتے ہیں۔ یہ تکلیف اس وقت ہوتی ہے جب معدے کا ایک حصہ پیٹ اور سینے کو الگ کرنے والی جھلی کو شق کر کے اوپر کی طرف نکل آتا ہے۔ اس جھلی کی وجہ سے ہمارے پھیپھڑے سانس لینے کے قابل رہتے ہیں۔

علاوہ ازیں اس جھلی کی وجہ سے معدے اور غذائی نالی کے درمیان کے والو کے بند ہونے میں آسانی رہتی ہے اور اس طرح معدے میں بننے والا تیزابی مادہ واپس غذا کی نالی میں نہیں جاتا ہے۔ غذا کی نالی اس جھلی سے گزرتی ہوئی نیچے معدے سے جا ملتی ہے لیکن ''ہیاٹس ہرنیا'' کی شکایت میں پیٹ اور سینے کی درمیانی جھلی کمزور ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں معدے کا بالائی حصہ جھلی سے باہر کی طرف نکل آتا ہے۔ بہت سے



لوگوں میں خاموشی کے ساتھ یہ خرابی رونما ہو چکی ہوتی ہے لیکن چونکہ کوئی علامت سامنے نہیں آتی، اس لئے وہ اس حالت سے بے خبر رہتے ہیں لیکن بعض دوسرے لوگوں کے پیٹ میں درد محسوس ہوتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ معدے میں بننے والا تیزابی مادہ واپس غذا کی نالی میں جانے لگتا ہے کیونکہ معدے اور غذا کی نالی کے درمیان جو والو ہوتا ہے، اسے پیٹ کی جھلی مضبوطی کے ساتھ بند کرنے سے قاصر رہتی ہے۔ ابتداء میں جب تشخیص سامنے نہیں آتی تو مریض اسے سینے میں جلن اور تیزابیت کی عام شکایت سمجھتے ہوئے تیزابیت دور کرنے والی دوائیں (Antacid) استعمال کرتے رہتے ہیں لیکن جب ان سے کوئی افاقہ نہیں ہوتا اور شکایت اپنی جگہ برقرار رہتی ہے تو تفصیلی معائنے میں Hiatus Hernia واضح ہوتا ہے۔

## آپریشن کب ہوتا ہے؟

بہت سے لوگوں کو تیزابیت دور کرنے والی عام دوائیں مثلاً Omeprazole وغیرہ راس بھی نہیں آتیں لہٰذا اس خرابی کو دور کرنے کیلئے آپریشن کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس پروسیجر کو Nissen Fundoplication کا نام دیا گیا ہے جو ڈاکٹر رڈولف نیسین کے نام پر ہے جنہوں نے 1955ء میں پہلی بار اس قسم کی جراحی کی تھی۔ اب پہلے کی طرح اس میں اوپن سرجری کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ عموماً پیٹ کے مخصوص حصے میں چھوٹا سا سوراخ کر کے Keyhole Procedure کے ذریعے خرابی کو ٹھیک کیا جاتا ہے۔ سرجن اس پروسیجر میں معدے کے بالائی حصے کو غذائی نالی کے سب سے نچلے حصے کے گرد لپیٹ کر اس میں مستقل بنیادوں پر ٹانکے لگا دیتا ہے۔ اس طریقے سے غذائی نالی اور معدے کے درمیان کے والو کو مضبوط کیا جاتا ہے۔ جھلی کے اس سوراخ کو بھی ٹانکے لگا کر چھوٹا کیا جاتا ہے جس میں سے معدے کا بالائی حصہ باہر کی طرف نکل گیا تھا۔

## سرجری کے بعد کی حالت

دیکھا گیا ہے کہ سرجری کے دس سال بعد بھی 89 رفیصد مریضوں میں اس خرابی کی کوئی علامت دوبارہ دیکھنے میں نہیں آتی۔ سرجری کے بعد بہت سے مریضوں کو نگلنے میں کچھ دشواری ہوتی ہے، اس لئے ضروری ہے کہ چند ہفتوں تک جب تک کہ معدے اور غذائی نالی کے زخم مندمل نہ ہو جائیں، وہ ہلکی نرم غذا کھائیں۔ Heatus Hernia سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے کہ پیٹ کے نچلے حصے پر غیر ضروری دباؤ سے جہاں تک ممکن ہو، بچا جائے مثلاً بھاری چیزیں اٹھانے کیلئے پیٹ پر زور نہ ڈالا جائے۔ علاوہ ازیں شدید اور مسلسل کھانسی، تیز چھینک، بہت زیادہ الٹی، قبض کی وجہ سے پیٹ پر دباؤ ڈالنا، حمل، زچگی اور مٹاپے سے بھی ہیاٹس ہرنیا کی شکایت سامنے آسکتی ہے۔ یہ خرابی وراثت میں بھی منتقل ہوتی ہے۔ سگریٹ نوشی، منشیات بالخصوص کوکین کا استعمال، ذہنی دباؤ بھی اس کا سبب ہو سکتے ہیں۔ ہیاٹس ہرنیا کی علامتوں میں تیزابیت کے علاوہ سینے میں درد، سانس لینے میں دشواری، تیز دھڑکن اور غذائی نالی میں کھانا رکنے کا احساس بھی شامل ہے۔

☆☆☆



## اسپغول معدے کیلئے مفید ہے

اسپغول برصغیر کا مقامی پودا ہے، جسے زمانہ قدیم سے ہی دیسی ادویہ میں کثرت سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ قدیم حکماء اسے معدے، اعضائے ہضم اور اعضائے تولید کی داخلی سوزش اور اخراج کے فعل میں نقص کا مؤثر علاج قرار دیتے ہیں۔

اسپغول تنے کے بغیر ایک چھوٹی سی بوٹی ہے، جس پر کثیف اور نرم بالوں کا غلاف ہوتا ہے۔ اس کے پتے، پتلے اور پھول چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ پھول بیضوی یا بیگن نما بالی میں ہوتے ہیں۔ پھل کا آدھا بالائی حصہ ڈھکنے کی طرح کھلتا ہے۔ بیج کشتی نما ہوتے ہیں۔ اس پودے کے بیجوں کو جوں بیج بھی کہا جاتا ہے۔ ان میں ہی اصل دوا ہوتی ہے۔ اسپغول کے بیجوں میں بڑی تعداد میں گوند اور کچھ مقدار میں سفید مائل مواد ہوتا ہے۔ بیج سرد مزاج اور معمولی سے مسہل ہوتے ہیں۔ اسپغول کا چھلکا بیجوں کا غلاف ہوتا ہے، جسے پھل کو کچل کر حاصل کیا جاتا ہے۔ چھلکے میں بھی وہی طبی اجزا پائے جاتے ہیں، جو بیجوں میں ہوتے ہیں۔ یہ انتڑیوں کی دیواروں پر تہہ جما دیتی ہے، جس سے السر کی سوزش میں کمی واقع ہوتی ہے اور مزید خرابی رک جاتی ہے اور اینٹھن میں بھی کمی ہوتی ہے۔ اسپغول کے بیج بواسیر کا بھی شافی علاج ہیں۔ یہ معدے کی سوجن اور سوزش کو ختم کر کے معدے سے مقعد تک انتڑیوں کو صحت مند بناتی ہیں۔

# تخم اسبغول کا تیل مفید

اسپغول کے بیجوں کا خام تیل شریانوں کو سکڑنے اور تنگ ہونے سے روکتا ہے اور کولیسٹرول لیول کو کم کرتا ہے۔ چوٹ زدہ انگلی کے مرض میں اسپغول کا استعمال نہایت مفید رہتا ہے۔ 12 گرام اسپغول کو 45 گرام ادرک کے پانی میں بھگونے کے بعد متاثرہ جگہ پر اس وقت لگاتے ہیں جب دانے خوب پھول چکے ہوں۔ اس پلٹس نما ملغوبے کو صاف کپڑے میں رکھ کر باندھنے کے بعد وقفے وقفے سے اس پر پانی چھڑکا جاتا ہے۔ یہ پٹی ہر تین گھنٹے بعد تبدیل کرنی چاہیے۔ تین دنوں میں سوجن وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔ ادرک کے پانی میں بھگوئے ہوئے اسپغول کا پلٹس درد کرتے ہوئے جوڑوں اور گٹھیا میں باندھنا بہت افاقہ دیتا ہے۔

☆☆☆



# اسپغول کی بھوسی شِفا ہی شِفا

اسپغول کی بھوسی کو عام طور پر ہاضمے اور پیٹ کے جملہ امراض کے لئے کارگر سمجھا جاتا ہے۔ لیکن حال ہی میں ایک تحقیق میں انکشاف کیا گیا ہے کہ اگر کھانے سے قبل صرف ایک چائے کا چمچ اسپغول یا اس کی بھوسی ایک پیالی پانی میں گھول کر پی لی جائے تو اس سے ذیابیطس سے تحفظ اور شوگر کی دواؤں سے نجات مل سکتی ہے۔ مشاہدے سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ اس طرح خون میں موجود شکر میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے اور شوگر لیول 210 سے 140 تک آسکتا ہے۔ نیز یہ تیزابیت بھی دور کرتی ہے اور ساتھ ہی کولیسٹرول بھی کم کرتی ہے۔ طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق اسپغول کی بھوسی، پانی میں ملا کر پینے سے بخار کی گرمی اور پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ دائمی السر، بواسیر، قبض اور پیچش دور کرنے کے لئے چائے کا ایک بڑا چمچہ بھوسی، آدھا پاؤ دہی میں ملا کر کھائیں خشک کھانسی اور دمے کے لئے روزانہ ایک بڑا چمچہ اسپغول پانی کے ساتھ کم از کم چالیس دن تک لگاتار کھائیں۔ دمہ اور کھانسی جاتی رہے گی۔ (انشاءاللہ تعالیٰ)۔

☆☆☆

# چھلکا اسپغول

# قبض، پیچش اور تیزابیت

موجودہ بے ہنگم زندگی کھانے پینے میں بے اعتدالی مزید برآں غیر متوازن خوراک کا حصول اور آلودگی وغیرہ کی وجہ سے مختلف بیماریوں میں بتدریج اضافہ ہو رہا ہے۔ اگرچہ یہ بیماریاں پہلے بھی موجود تھیں مگر ان کی شرح اتنی زیادہ نہ تھی جتنی کہ اب ہے ان میں تیزابیت، قبض، پیچش اور خون میں کولیسٹرول کا بڑھ جانا وغیرہ سرفہرست ہیں۔ مشہور مقولہ ہے کہ ''جنگوں میں اتنے افراد نہیں مرتے جتنے پیٹ کے ہاتھوں ہلاک ہوتے ہیں'' غیر متوازن خوراک، ہوٹلوں، بازاری کھانوں، فاسٹ فوڈ، چائے، کولا مشروبات کا کثرت استعمل اور اس طرح کے دیگر عوامل سے ہمارا نظام ہضم اس قدر متاثر ہوتا ہے کہ معدہ، آنتیں اور دیگر نظام ہضم میں مددگار اعضاء کے افعال میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے قبض، پیچش، تیزابیت، السر اور خون میں کولیسٹرول کی زیدتی جیسے عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں۔

## اس میں لیسدار، چربیلے مادّے اور نشاستہ موجود

طب یونانی ایک مسلمہ قدرتی طریقہ علاج ہے اور اپنی شفا بخشی اور مابعد اثرات



سے پاک ادویات کی وجہ سے اسے قبولیت عامہ کا درجہ حاصل ہے۔ زمین پر جا بجا پھیلی جڑی بوٹیاں قدرت کی صناعی کا عظیم مظہر ہیں اور ان میں شفا بخشی کے اثرات بدرجہ اتم موجود ہیں۔ اسپغول ایک مشہور پودا ہے۔ اس کے بیج اور بھوسی (چھلکا) دونوں ادویاتی طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ اسپغول (بیج اور چھلکا) میں ایک پانی جذب کرنے والا مادہ (Mucilage) پایا جاتا ہے جو کہ پانی کی موجودگی میں پھول جاتا ہے اور جیلی جیسا بن جاتا ہے۔ طبی لحاظ سے اس کا مزاج دوسرے درجے میں سرد تر ہے۔ اسپغول قبض، پیچش، تیزابیت اور السر جیسے عوارضات میں بڑے اعتماد کے ساتھ استعمل کیا جا رہا ہے اور بے ضرر شفاء بخش تاثیر کی وجہ سے اس کا شمار عام گھریلو نسخوں میں ہوتا ہے۔ کیمیائی لحاظ سے اسپغول لیسدار اور چربیلے مادے لحمی روغن Fatty Oil وٹامن اور نشاستہ پر مبنی ہے اور اس کے بیجوں سے ایک گلائیکوسائیڈ آکیوبن (Aucubin) حاصل ہوتا ہے۔ اپنے انہی کیمیائی اجزاء کی وجہ سے مختلف امراض میں مفید ثابت ہوا ہے۔ چھلکا اسپغول کی اسی افادیت کو بڑھانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

## چھلکا اسپغول کی معالجاتی خصوصیات

چھلکا اسپغول افادیت کے اعتبار سے آنتوں اور معدہ کو نرم اور ہموار بنانے اور غلیظ فاسد مادوں کو اپنے ساتھ ملا کر خارج کرنیوالا ہلکا مسہل اور پیشاب آور جزو ہے۔ جب چھلکا اسپغول کو پانی میں بھگو دیتے ہیں تو خاصی مقدار میں لیسدار مادہ پیدا ہوتا ہے معدہ کے خامرے (Enzymes) اس لیس دار مادہ پر عمل نہیں کرتے۔ لہٰذا یہ لیس دار مادہ آنتوں میں بغیر ہضم ہوئے ان کی دیواروں کو نرم کرتے ہوئے گزر جاتا ہے۔

- چھلکا اسپغول دائمی قبض کو ختم کرنے کا قدرتی ذریعہ ہے اور مابعد اثرات سے پاک ہے۔

● السر کے مریضوں میں چھلکا اسپغول کا لیسدار مادہ السر کے اوپر تہہ بنا دیتا ہے جس سے السر کو ٹھیک ہونے میں مدد ملتی ہے۔

● چھلکا اسپغول کے لیس دار مادہ میں اللہ تعالیٰ نے یہ خوبی رکھی ہے کہ یہ نقصان وہ بیکٹیریا کے پیدا کئے ہوئے مادہ کو جذب کر لیتا ہے اور اسے بے اثر بنا دیتا ہے۔

● معدہ اور آنتوں میں چھلکا اسپغول کافی مقدار میں پانی جذب کر لیتا ہے اور اس کی شکل جیلی کی طرح ہو جاتی ہے جو آنتوں کی دیواروں کو خراش سے محفوظ رکھتا ہے اور تیزابیت کو ختم کرتا ہے اور میکانکی طور پر قبض کو دور کرتا ہے۔

● چھلکا اسپغول اسہال و دائمی پیچش میں بھی مفید ہے۔ اس کا لیسدار مادہ جو کہ پیچش کا موجب ہوتا ہے، کو حرکت نہیں کرنے دیتا اور اپنے اندر لپیٹ کر باہر نکال دیتا ہے۔

● معدے کی تیزابیت (Hyperacidity) میں انتہائی موثر ہے۔

● چھلکا اسپغول پیاس میں بھی تسکین دیتا ہے۔

● یہ خون میں بڑھے ہوئے کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔

”حال ہی میں سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ اسپغول ناقابل یقین حد تک کولیسٹرول کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے“ اسی طرح کی تحقیق جو کہ بارہ ہفتوں پر مشتمل ہے جرنل آف دی امریکن میڈیکل اسوسی ایشن میں شائع ہوئی جس سے پتا چلا کہ اسپغول خون میں کولیسٹرول کی بڑھی ہوئی مقدار کو پانچ فیصد تک کم کر دیتا ہے۔

## ترکیب استعمال

دائمی قبض کے لئے رات کو سوتے وقت دو چمچ چائے والے (سات گرام) پانی یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ پیاس کی شدت، گرمی، پیچش میں دن میں دو مرتبہ دو چمچ چائے والے (7 گرام) ایک کپ دہی میں ملا کر کھلائیں۔ 12 سال سے کم عمر کے بچوں کو نصف خوراک دیں۔



## انتباہ

بدہضمی کی صورت میں چھلکا اسپغول استعمال نہ کریں۔

شیر خوار بچوں (دودھ پینے والے) کو چھلکا اسپغول استعمال نہ کرائیں۔ چھلکا اسپغول کا مسلسل کئی روز تک استعمال ضعف اعصاب (اعصاب کی کمزوری) کا باعث بن سکتا ہے۔ لہٰذا اسے مسلسل استعمال کرنے سے گریز کریں۔

☆☆☆

# رائی: پیٹ کے امراض کیلئے مفید

رائی کی تاریخ کافی قدیم ہے۔قدیم یونانی اطباء رائی کے فوائد سے واقف تھے۔ مصری، رومی، عربی اور ہندی اطبا بھی اسے اپنے نسخوں میں استعمال کرتے تھے۔ برطانیہ میں رائی پاؤڈر کی صورت میں فروخت کی جاتی ہے۔فرانس کا علاقہ ڈی جو Duijon پوری دنیا میں رائی کا مرکز تصور کیا جاتا ہے۔عرصے سے اطباء نے اس ارزاں، معدہ کو طاقت دینے والی، گیس اور بخارات رفع کر کے تیزابیت اور بھوک کی کمی دور کرنے والی نباتاتی دوا کو اپنے فارماکوپیا میں شامل کیا ہوا ہے۔

## سفید رائی

سفید رائی مکمل سفید نہیں ہوتی بلکہ اس کا رنگ مٹی یا شہد جیسا ہوا کرتا ہے اور یہ بقیہ دونوں اقسام سے ذرا بڑی ہوتی ہے۔ استعمال سے پہلے اوپری چھلکا اتار لیا جاتا ہے جس کی رنگت زرد ہوتی ہے۔ رائی کی یہ قسم پھولوں کے گچھے یا ٹوکری کی شکل میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ پھول پک جانے کے بعد رائی میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

## سیاہ رائی

سیاہ رائی براؤن رائی کی نسبت زیادہ پسند کی جاتی ہے اس کا پودا طویل قامت ہوتا ہے اس کے پھولوں سے بیج کو الگ کرنے کا عمل مشینوں کے ذریعے ممکن نہیں ہوتا، 



یہ کام ہاتھوں سے ہی کیا جاتا ہے اس کا پودا تین فٹ تک بلند ہوا کرتا ہے۔ اس کا زرد پھول سفید رائی کے زرد پھولوں کی بہ نسبت چھوٹا ہوتا ہے اور ہر پھول میں بارہ بیج ہوتے ہیں۔ جب کہ سفید رائی کے پھولوں میں ہر پھول میں چھ بیج ہوتے ہیں۔

## براؤن رائی

بھورے رنگ کی رائی بآسانی سیاہ رائی کی جگہ لے سکتی ہے یہ بھی دیسی بیج ہے او رجنوبی ایشیا میں اس کی کاشت ہوتی ہے۔ اس کے پودے میں بھی زرد رنگ کے پھول لگتے ہیں اور اس کے پھول دوسری اقسام کے پھولوں سے زیادہ بڑے ہوتے ہیں۔

## رائی کے طبی فوائد

رائی کی تاثیر گرم خشک ہے۔ بڑھی ہوئی تلی میں مفید ہے بڑھی ہوئی تلی کیلئے 30 گرام رائی اور سہاگہ بھنا ہوا 10 گرام، رائی کو پیس کر سہاگہ کے ساتھ گرم پانی ملا کر پلائیں۔ اگر بھوک اچھی طرح نہ لگتی ہو اور غذا بھی ہضم نہ ہوتی ہو تو کھانا کھاتے وقت ایک چٹکی پسی ہوئی رائی سالن میں ڈال کر کھائیں۔ رائی کے تیل کی مالش گھٹیا، لنگڑی کے درد، عرق النساء پسلی کے درد، کمر کے درد اور فالج کیلئے مفید ہے۔

## تھکن دور کرنے کیلئے

نہاتے وقت پانی میں تھوڑا سا رائی پاؤڈر شامل کر دیا جائے تو سارے بدن کی تھکن دور ہو جاتی ہے اور اعصاب کو سکون ملتا ہے۔ رائی پیٹ کے امراض اور ہاضمہ کے لئے بھی بہت مفید خیال کی جاتی ہے۔ اگر حلق میں درد ہو یا برانکائٹس کی شکایت ہو تو رائی کے پاؤڈر کو پانی میں پکا کر چھان لیا جائے اور اس نیم گرم پانی سے غرارہ کیا جائے۔

☆☆☆

# باؤبڑنگ سے
# معدہ اورامراض جگر کا علاج

اس کوانگریزی میں ایمبلا رائبز (EMBELIA RIBES)۔ ہندی میں وائے وڑنگ کہتے ہیں۔

یہ مضبوط بیل ہوتی ہے، جوممبئی، دکن، دامنِ کوہ میں بکثرت ملتی ہے۔ بیل کا تنا تقریباً ایک فٹ ہوجاتا ہے عموماً یہ اپنی نرم شاخوں کے ذریعے درختوں پر چڑھی ہوئی ملتی ہے پھول ننھے ننھے اور گچھے دار پتے لمبے اور نوک دار، پھل جوکہ باؤبڑنگ کے نام سے پکارتے ہیں لگ بھگ کالی مرچ کے برابر اور اسی طرح کے گول سفیدی مائل سیاہ چتکبرے سے ہوتے ہیں اور کالی مرچ کے مشابہ مگر حجم میں چھوٹے ہوتے ہیں۔

باؤبڑنگ پیٹ کے کیڑے نکالنے کے لئے نہایت مفید ہے، اس کا سفوف بقدر 5 گرام صبح اور 5 گرام شام تازہ پانی سے دیں اور دوسرے دن کسٹر آئیل کا جلاب دے دیں، تا کہ کرم شکم مرکر باہر نکل جائیں، کئی لوگ باؤبڑنگ اور کمیلہ کو ایک ہی بوٹی سمجھتے ہیں وہ غلطی پر ہیں باؤبڑنگ کی بیل ہوتی ہے جبکہ کمیلہ کا درخت ہوتا ہے۔

طب یونانی کے شیخ الرئیس اور طب آیورویدک کے ماہرین نے اس کو قوی قاتل دیدانِ شکم لکھا ہے۔



## جدید تحقیق

اس میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں، ایم بیلک ایسڈ (تیزاب برنگ) جوقلم دار ہوتا ہے اور پانی میں حل نہیں ہوتا۔ الکوحل (دس فیصدی) میں حل ہوجاتا ہے (۲) ٹینن، (۳) ورےٹائل آئیل (لطیف تیل)

## باؤبرنگ کا مزاج

دوسرے درجہ کے آخر میں گرم وخشک ہے آنتوں کے لئے مضر ہے، گوند کیکر سے اس کی مضرت دور ہوجاتی ہے کمیلہ اس کا بدل ہے۔ دیدانِ شکم کے لئے اس قدر مفید ہے کہ کدو دانہ کی تھیلی تک گرادیتا ہے۔

## باؤبڑنگ کے مجربات

**کان کا درد:۔** باؤبڑنگ کوبابونہ، اجوائن، مکوہ کے ہمراہ پانی میں جوش دیکر کان کو بھپارہ دینا، کان درد کے لئے ازحد مفید ہے۔

**دانت کے کیڑے:۔** اس کے جوشاندہ سے کلی کرنا دانت کے کیڑوں کے لئے مفید ہے اور درد کو آرام ملتا ہے۔

**پیٹ کے کیڑے:۔** سفوف باؤبڑنگ چھ گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم استعمال کریں پیٹ کے کیڑوں کو نکالنے کیلئے ازحد مفید ہے۔

**اطریفل دیدان:۔**

پیٹ کے کیچوے اور کدو دانہ کیلئے مفید ہے، باؤبڑنگ 100 گرام، تربد سفید، کالا دانہ، قسط کڑوی ہر ایک 50 گرام کمیلہ، ترمس، افسنتین رومی، ورمنہ ترکی، افتیمون، نمک سوچر، رائی، حنظل (تمہ کا گودا) سعد کوفی، ہاسن ہر ایک 30 گرام، تمام دواؤں کو

کوٹ چھان کر تین گنا شہد خالص کے قوام میں تیار کریں خوراک 9 گرام سے 10 گرام اس کے بعد ہلکی دست آور دوا کھائی جائے۔

**پیٹ کے کیڑے**: بائبڑنگ، تخم پلاش، کمیلہ مصفیٰ، تربد سفید ہر ایک 5 گرام، باریک پیس کر منسب شہد کے ساتھ ملا کر دیں، یہ ایک خوراک ہے ایسی ایک دو خوراک روزانہ دیں۔

**امراض جگر**:۔ بائبڑنگ، پوست بہڑہ کابلی، پوست ہلیلہ زرد، پوست ہلیلہ سیاہ، نوشادر، نمک لاہوری، نمک سانبھر، نمک سیاہ، سہاگہ، نرکچور، سونٹھ، مرچ سیاہ ہموزن کوٹ چھان کر عرق گلاب میں دو رتی کے برابر گولیاں بنائیں دو گولیاں صبح اور دو گولیاں شام ہمراہ عرق پودینہ یا عرق سونف دیں۔

**دافع قے**:۔ بائبڑنگ، سونٹھ، ہلیلہ، بہڑہ، آملہ ہموزن سفوف بنائیں، دو سے تین رتی شہد میں ملا کر چٹائیں۔

☆☆☆



# کیوں آتی ہیں ہچکیاں؟

ہچکیاں سب کو آتی ہیں۔ آپ کو بھی آتی ہوں گی۔ مسلسل ہچکیں آتی رہیں تو بہت الجھن محسوس ہوتی ہے۔ بعض انہیں روکنے کے لیے ٹوٹکے آزماتے ہیں۔ ان میں سے کچھ کارگر ہوتے ہیں اور کوئی اپنا اثر نہیں دکھاتا۔ مثلاً اچانک جھٹکا دینا، پیٹھ پر کوئی ٹھنڈی چیز رکھنا، پینا وغیرہ، مشہور یہ ہے کہ جس شخص کو مسلسل ہچکی آ رہی ہو، اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اسے کوئی چاہنے والا یاد کر رہا ہے۔ ممکن ہے ایسا ہو۔ یہ خیال ابھی سائنس کے ذریعے سچ ثابت نہیں ہوا، ویسے کیا آپ جانتے ہیں کہ ہچکیں کیوں آتی ہیں؟ ہوتا یہ ہے کہ جب ہم گرم کھانا کھائیں تو غذائی نالی اور معدے کی گزرگاہ میں کچھ جلن ہوتی ہے اور پیٹ میں گیس جمع ہو جاتی ہے، گیس حجب حاجز (Diaphragm) کو دباتی ہے۔ حجاب حاجز وہ جھلی ہے، جو پیٹ کو سینے سے الگ کرتی ہے۔ گیس کے دباؤ سے چونکہ یہ جھلی تن جاتی ہے، اس لیے ہوا پوری طرح پھیپھڑے میں نہیں جاتی ہے اور جھلی کے قریب آ کر رک جاتی ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو ہم اپنے پیٹ میں دھکے سے محسوس کرتے ہیں اور اسی احساس کو ہچکی کہتے ہیں۔ یہ ہچکیں دراصل ہمیں یہ بتاتی ہیں کہ ہمارا جسم پیٹ میں موجود گرم کھانے یا گیس سے نجات حاصل کرنے کیلئے ہاتھ پاؤں مار رہا ہے۔

☆☆☆

# ہچکی سے نجات پائیں

ہچکی آنا ایک اضطراری عمل ہے جس پر انسان کا کوئی اختیار نہیں ہوتا یہ عام طور پر diaphragm یعنی پیٹ اور سینے کے درمیان حائل پردے کے عضلات میں عارضی طور پر تشنج پیدا ہونے کی وجہ آنے لگتی ہے ہچکیوں کا عمل چند منٹوں تک رہتا ہے پھر خود بخود بند ہو جاتا ہے لیکن دائمی یا لگاتار آنے والی ہچکیاں ایک یا دو دن تک رہ سکتی ہیں جو انسانی جسم میں کسی بیماری کی نشاندہی کرتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق ہچکیاں عام طور پر نظام انہظام میں رکاوٹ کے لئے ردعمل ہوتا ہے۔

**اسباب:** ہچکی آنے کے کئی اسباب ہیں جن میں ● بہت زیادہ اور جلدی جلدی کھانا کھانا ● کھانا کھانے یا پانی پینے کے بعد معدے کا پھیلنا ● درجہ حرارت میں اچانک تبدیلی ● الکحول یا سگریٹ نوشی کا بکثرت استعمال ● سینے کی جلن یا تیزابیت ● گیسوں سے بھرے ہوئے مشروبات ● جذباتی کشیدگی اور جوش و خروش۔

دوسری دائمی ہچکیوں کے سنگین اسباب میں ● انفکیشن کی وجہ سے پردہ شکم میں جلن ● برین انفکیشن یا ٹیومر ● گردوں میں خرابی یا گردوں کا ناکام ہوجانا ● انفکیشن جیسے کہ میریو وغیرہ۔

**پانی:۔** ہچکی روکنے کے لئے آزمودہ نسخہ ایک گھونٹ پانی منہ میں ڈالیں اور اسے منہ میں روک کر رکھیں پھر سر کو پیچھے کی طرف جھکائیں اور ناک بند کر کے پانی نگل لیں 3-4 مرتبہ ایسا کرنے سے ہچکی خود بخود رک جائے گی۔



**شکر:۔** ایک چمچ دانے دار شکر کو منہ میں ڈالیں اور اسے آہستہ آہستہ گھلنے دیں یہ نسخہ خاص طور پر ننھے منے اور چھوٹے بچوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ جو ہچکیوں کو روکنے کے لئے 99 فیصد کام کرتا ہے۔

**دھی:۔** ایک کپ دہی میں ایک چمچ نمک ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کریں جب تک کہ نمک حل نہ ہو جائے پھر اسے آہستہ آہستہ کھائیں صرف چند سیکنڈ ہی میں ہچکیوں کو آرام آجائے گا۔

**ادرک:۔** ادرک کو صاف کر کے چھیل لیں پھر اسے منہ میں ڈال کر آہستہ آہستہ چبائیں ہو سکتا ہے کہ ادرک کا ذائقہ آپکو ناگوار گزرے لیکن ہچکیوں سے چٹکارا پانے کے لئے یہ نہایت ہی پر اثر اور فائدہ مند نسخہ ہے۔

**سرکہ:۔** آدھے یا ایک گلاس پانی میں تھوڑا سا سرکہ اور نمک مکس کر کے پئیں ہچکی کو روکنے کے لئے بہترین نسخہ ہے۔

**رائی:۔** آدھا چائے کہ چمچ رائی کے دانوں کو آدھا چمچ خالص گھی میں ملا کر نگل لیں اس سے ہچکی رک جائے گی۔

**شہد:** جیسے ہی ہچکیاں آنا شروع ہوں ایک چائے کا چمچ شہد چاٹ لیں اس نسخے سے ہچکی کو فوراسکون ملے گا۔

**مکھن یا بٹر:۔** ہچکیاں آنے کی صورت میں ایک چمچ پنٹ بٹر کھا لیں یہ نسخہ چھوٹے بچوں کے لئے بے حد مفید ہے جو انجان چیزیں کھانے سے ہچکچاتے ہیں اس کے علاوہ مکھن یا بٹر کا استعمال لگاتار آنے والی ہچکیوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

**چھوٹی الائچی:۔** الائچی پاؤڈر ہچکی روکنے کیلئے بے حد مفید ثابت ہوتا ہے جس کے لئے 5-6 ہری الائچیوں کے پاؤڈر کو دو کپ پانی میں ڈال کر ابال لیں جب پانی ابل کر ایک کپ رہ جائے تو اسے چھان کر نیم گرم پئیں ہچکی میں فوری افاقہ ہوگا۔

**نیم گرم پانی** :۔ ایک گلاس نیم گرم پانی پینا ہچکیوں کے لئے پر اثر تدارک ہے نیم گرم پانی پردہ شکم کے سکڑے ہوئے عضلات کو سکون پہنچاتا ہے جس سے ہچکیاں رک جاتی ہیں۔

**گل بابونہ کی چائے** :۔ہچکی آنے کی صورت میں گل بابونہ کی چائے بنا کر پئیں کیونکہ گل بابونہ میں عضلات کو سکون دینے والی خصوصیات شامل ہوتی ہیں یہ پردہ شکم کے عضلات کے کھچاؤ اور پھیلاؤ میں آسانی پیدا کرتا ہے جو ہچکی کا باعث بنتے ہیں۔

**برف** :۔ کٹی ہوئی برف نگلنے سے بھی ہچکی فوری طور پر رک جاتی ہے
دونوں کانوں کو بند کریں اور بغیر سانس لئے 6 اونس پانی پی لیں ہچکی فوری طور پر رک جائے گی۔

## لونگ اور دیگر تدابیر

ہچکی آنے پر دو لونگ منہ میں ڈال کر چوستے رہیں چند سیکنڈ میں ہچکی رک جائے گی۔ ان گھریلو نسخوں کے علاوہ کچھ دوسرے طریقے علاج بھی ہیں جن کی مدد سے ہچکیوں سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔ ● کانوں کی لوؤں کا مساج کریں ایسا کرنے سے بھی ہچکی فوری طور پر رک جاتی ہے۔ ● پیپر بیگ کو منہ اور ناک پر رکھیں اور گہرے گہرے سانس لیں۔ ● اپنی زبان کو جہاں تک ممکن ہو سکے منہ سے باہر نکالیں اور چند سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رکھیں اس سے ہچکیوں کو فوری سکون اور آرام ملے گا۔ ایک گہری سانس لیں اور اپنے پیٹ کو ڈبل کر کے اندر کی طرف دھکیلے اور چند سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رکھیں پھر واپس پہلے والی پوزیشن میں آ کر سانس باہر خارج کر دیں اس عمل کو کم از کم تین مرتبہ ضرور کریں ہچکیاں غائب ہو جائیں گی۔ زور زور سے ہنسنا: ہچکیوں کو روکنے کا سب سے آسان اور سادہ طریقہ کار ہے، آپ زور زور سے ہنسئے چند سیکنڈ میں ہچکیاں آنا خود بخود بند ہو جائیں گی۔ ☆☆☆



# ہچکی اور اس کا علاج

ہچکی کا ایک سب سے آسان علاج شکر ہے، چمچ بھر شکر نگل کر ایک دو گھونٹ پانی پی لیا جائے۔ عموماً اسی ایک تدبیر سے ہچکی رک جاتی ہے۔ جدید تحقیق نے بھی اس کی تصدیق کی ہے۔ ،انگلینڈ جرنل آف میڈیسن کے مطابق اس سے 20 میں سے 19 افراد کو فائدہ ہوتا ہے۔

● شکر کے ساتھ ایک چائے کا چمچہ سونف، تین چار بادام اور ایک الائچی (چھوٹی) خوب چبا کر اوپر سے پانی پی لینے سے بھی یقینی افاقہ ہوتا ہے۔ ان اجزا کو پیس کر بھی پیا جاسکتا ہے۔ محض شکر اور الائچی بھی کافی ثابت ہوتی ہے۔

● بے شمار افراد کے تجربات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ ایک گلاس پانی معمول کے مطابق پینے کے بجائے تقریباً رکوع کی سی حالت میں ہو کر پینے سے بھی ہچکی رک جاتی ہے، ایک صورت یہ بھی ہے کہ گلاس میں صاف چھری ڈال کر پانی اس طرح پیا جائے کہ چھری کا ہینڈل (دستہ کنپٹی سے چھوئے۔

● سانس روکنے سے بھی ہچکی رک جاتی ہے، گہرا سانس لے کر اسے جتنی دیر تک ممکن ہو، روکے رہیں یا لیٹ کر گھٹنے سینے پر لا کر انہیں ہاتھوں سے ٹھوڑی کے قریب تر لانے کی کوشش کریں، اس عرصہ میں سانس روکے رہیں۔

● جرنل آف کلینیکل گیسٹرواینٹیرولوجی کے مطابق ہچکی کے برصغیر و ہند میں یہ طریقہ صدیوں سے رائج ہے، روکھے سادہ چاولوں کا بڑا نوالہ نگلنے سے بھی ہچکی رک جاتی ہے۔

● کھانے کے بعد ہچکی آتی ہو تو گرم پانی میں نمک ملا کر پینے اور قے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے، اس کے بعد ایک چمچہ گل قند کھا لینا چاہئے۔

ہچکی کے لگتے ہی بہت ٹھنڈا پانی پینے سے بھی ہچکی رک جاتی ہے۔

☆☆☆

# ہچکیوں سے فوری نجات کیلئے مفید مشورے

اگر کبھی ہچکی لگ جائے اور اس سے نجات ممکن نہ ہو تو ان آسانی نسخوں پر عمل کرنے سے آپ کو اس سے فوراً نجات مل جائے گی۔ میٹھی چیز کھائیں آپ کو چاہیے کہ فوراً کوئی میٹھی چیز کھا لیں کہ اس طرح آپ کی ہچکی فوراً بند ہو جائے گی۔ کھٹا کھا لیں اسی طرح آپ چاہیں تو کوئی بھی کھٹی چیز کھا لیں۔ اس مقصد کیلئے سرکہ بہت زیادہ مفید ہے۔

پیٹ خراب ہونیکی صورت میں دوا لینے کی بجائے ان مفید قدرتی نسخوں کو آزما کر دیکھیں پی نٹ بٹر آپ چاہیں تو پی نٹ بٹر کا ایک چمچ بھر کر کھا لیں کہ اس طرح آپ کی سانس لینے اور نگلنے کی روٹین میں ہلکا سا فرق آئے گا اور آپ کی ہچکی ختم ہو جائے گی۔

ہاٹ ساس کا استعمال اگر آپ اس کا استعمال کریں گے تو آپ کے جسم کی توجہ ہچکی سے ہٹ کر مرچیں لگنے پر ہو جائے گی اور یوں آپ کی ہچکی ختم ہو جائے گی۔ کچھ لوگوں کے منہ سے ہمیشہ بدبو کیوں آتی رہتی ہے؟ سائنس نے معمہ حل کر دیا شہد کھا لیں آپ چاہیں تو ایک چائے کا چمچ شہد نیم گرم پانی میں ملا کر پی لیں۔ شہد میں یہ خاصیت موجود ہے کہ یہ آپ کی ہچکی ختم کر دے گا۔ چاکلیٹ کھا لیں آپ کو چاہیے کہ چاکلیٹ پوڈر یا اوولٹین کا ایک چمچ نگل لیں۔

☆☆☆



# قبض دائمی کا نتیجہ بواسیر

بواسیر کا مرض عام ہے جلد توجہ نہ دینے اور ٹو ٹکے کرانے سے اکثر مریض مرض کو پیچیدہ کر لیتے ہیں، یہاں تک کہ معاملہ عمل جراحی تک جا پہنچتا ہے۔ اگر بروقت علاج معالجہ کیا جائے اور حفاظتی تدابیر و احتیاط کر لی جائے تو مرض پر آسانی سے قابو پایا جا سکتا ہے۔

## بواسیر کی اقسام

بواسیر کی دو اقسام ہیں، بواسیر خونی اور بواسیر بادی، پہلی قسم میں خون آتا ہے جب کہ ثانی الذکر میں خون نہیں آتا جب کہ باقی علامات ایک جیسی ہوتی ہے۔

## بواسیر کس طرح ہوتی ہے؟

گردش خون کے نظام میں دل اور پھیپھڑوں سے تازہ خون شریانوں کے ذریعے جسم کے تمام اعضاء کو ملتا ہے اس کے ساتھ آکسیجن فراہم کرتا ہے، پھر ان حصوں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ والا خون واپس دل اور پھیپھڑوں تک وریدوں کے ذریعے پہنچتا ہے۔ مقعد میں خاص قسم کی وریدوں میں راستہ نہ ہونے کی وجہ سے ان وریدوں میں خون اکٹھا ہو کر سوزش پیدا ہو جاتی ہے جو کہ بواسیر کہلاتی ہے، اس طرح یہ مرض ہو جاتا ہے اور مناسب تدابیر نہ کی جائیں تو وریدیں اس قدر کمزور ہو جاتی ہیں کہ تھوڑی

سی رگڑ سے بھی پنکچر ہو کر خون خارج کرنے لگتی ہیں۔ مقعد کے اوپر والے حصے کے اندر خاص قسم کے خلیوں کی چادر ہوتی ہے جو کہ بہت حساس ہوتی ہے، جب کہ مقعد کا نچلے والا حصہ جلد کا ہوتا ہے اور اس میں درد محسوس کرنے والے خلیے ہوتے ہیں مقعد میں بڑی اور چھوٹی دریدوں کے باعث موکے بھی ان کی پوزیشن پر ہوتے ہیں بواسیر کے تین چھوٹے اور تین بڑے موکے ہوتے ہیں۔

## بواسیر کے اسباب

عموماً یہ مرض موروثی ہوتا ہے مستقل قبض کا رہنا بھی اس کا اہم سبب ہوتا ہے، خواتین میں دوران حمل اکثر قبض کا عارضہ ہو جاتا ہے، اس کے علاوہ مقعد کے پٹھوں میں کھچاؤ گرم اشیاء مصالحہ جات کا بکثرت استعمال خشک میوہ جات کی زیادتی غذا میں فائبر کی کمی سے بھی مقعد میں دباؤ بڑھ کر وریدوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے وہ لوگ جو دن بھر بیٹھنے کا کام کرتے ہیں اور قبض کا شکار ہو جاتے ہیں وہ بھی عموماً بواسیر کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

## بواسیر کی علامات

مقعد میں خارش، رطوبت اور درد کا ہونا اجابت کا شدید قبض سے آنا رفع حاجت کے دوران یا بعد میں خون کا رسنا، قبض کی صورت تکلیف کا بڑھ جانا اور مقعد پر گاہے گاہے موہکوں کا نمایاں ہونا شامل ہے، موہکے بعض دفعہ باہر نہیں ہوتے صرف اندر ہوتے ہیں بعض مریضوں میں رفع حاجت کے وقت باہر آجاتے ہیں جس سے درد جلن بڑھ جاتی ہے پھر یہ موہکے از خود اندر چلے جاتے ہیں یا اندر کر دیئے جاتے ہیں۔ بعض لوگوں میں کبھی یہ موہکے باہر ہوتے ہیں جو کسی طرح بھی اندر نہیں جاتے اور شدید اذیت کا سبب بنتے ہیں۔ طب مشرقی کا اصول علاج یہ ہے کہ اسباب مرض پر توجہ دی جائے۔ یہ عموماً



مرض دائمی قبض کے باعث ہوتا ہے لہذا اول قبض کو دور کیا جائے دیکھا گیا ہے کہ قبض نہ ہونے سے مریض کو آدھا افاقہ ہو گیا ہے۔

## پرہیز وغذا

بواسیر میں پرہیز وغذا کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ ● بڑے جانور کا گوشت چاول مصالح جات تلی ہوئی اشیاء سے مکمل احتیاط کی جائے۔ ● گرم اشیاء انڈا مچھلی مرغ اور کڑاہی گوشت نہ کھایا جائے۔ ● فائبر کا استعمال زیادہ نہ کیا جائے۔ فائبر پھلوں اور سبزیوں کی کثرت کی صورت لیا جاسکتا ہے۔ اس طرح قبض نہ ہوگی اور بواسیر میں افاقہ ہوگا۔ ● آٹا چوکر والا استعمال کریں اس طرح بھی آنتوں کا فعل درست ہو کر قبض رفع ہوگی اور بواسیر میں فائدہ ہوگا۔ ● جو لوگ بیٹھے رہنے کا کام کرتے ہیں وہ صبح نماز فجر کے بعد اور شام کھانے کے بعد سیر کو معمول بنائیں۔ ● پانی کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ ● پھلوں کا جوس بھی مناسب ہے۔

☆☆☆

# بواسیر ایک عام مرض

بواسیر (Pilcs) کیا ہے؟ مقعد یعنی پاخانہ خارج ہونے والے حصے میں جو خون کی رگیں ہوتی ہیں ان میں سوزش یا سوجن آجاتی ہے اس وجہ سے درد، جلن اور خون بہنے کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے، آپ نے دیکھا ہوگا جن افراد کو زیادہ چلنا یا کھڑے رہ کر کام کرنا ہوتا ہے تو ان کے پیروں کی رگیں اور نسیں سوج جاتی ہیں، اس سے مقعد میں رگوں سے خون رسنا شروع ہو جاتا ہے اور شدید درد ہوتا ہے، بواسیر اکثر بیٹھنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ بواسیر دو قسم کی ہوتی ہے۔

## انٹرنل (اندرونی بواسیر)

بواسیر کے شکار افراد پاخانہ کے ساتھ خون نکلنے کی شکایت کرتے ہیں اور جھلی، ریشے یا کھال باہر آجاتی ہے۔

## بیرونی بواسیر

اس قسم کے بواسیر کے شکار افراد میں پاخانہ کی جگہ کی رگیں بہت زیادہ سوج جاتی ہیں اور پاخانہ کرتے وقت اس جگہ کی جھلی یا کھال باہر آجاتی ہے اس قسم کے بواسیر کے شکار افراد خاص طور سے جلن اور درد کی شکایت کرتے ہیں۔

## بواسیر کی وجوہات

ہمارے بیٹھنے اور کھڑے رہنے کی وجہ سے پاخانہ کی جگہ پر دباؤ پڑتا ہے، ہماری



روزمرہ کی زندگی پر کھانے پینے کے طور طریقے کا بھی بہت زیادہ اثر ہوتا ہے، اگر ان باتوں کا خیال نہیں رکھتے ہیں تو بواسیر کی شکایت ہو سکتی ہے۔

## قبض

اکثر افراد میں جن کو قبض کی شکایت ہوتی ہے ان میں بواسیر کی شکایت ہوتی ہے، قبض کی وجہ سے مقعد پاخانہ کرنے کی جگہ پر جو رگیں ہوتی ہیں اس پر دباؤ پڑنا شروع ہو جاتا ہے اور رگیں سوج جاتی ہیں۔

## حمل

کچھ خواتین میں حمل کے دوران یہ شکایت پائی گئی کیوں کہ بچے کے دباؤ اور قدرتی تبدیلی جیسے ہارمون کی تبدیلی کی وجہ سے یہ شکایت پائی گئی ہے۔

## خاندانی

بواسیر خاندانی امراض میں شامل نہیں ہے، جیسے شکر کی بیماری، دمہ، گنجاپن وغیرہ وغیرہ لیکن بعض افراد میں یہ مرض خاندانی ہوتا ہے۔

## طرزِ زندگی اور رہن سہن

اس کی ایک خاص وجہ ہمارا رہن سہن اور روزمرہ کی زندگی بھی ہے، جو افراد زیدہ چلتے پھرتے نہیں ہیں اور ہمیشہ بیٹھ کر کام کرتے ہیں ان میں خاص طور سے یہ بواسیر کی شکایت پائی جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے

قبض کی شکایت سے خود کو بچائیں، متوازن، تازہ، صحت مند غذا کا استعمال کریں، ریشے دار اشیاء، تازہ پھل، سبزی کھانے میں استعمال کریں، روزانہ کم از کم 30 منٹ ورزش کریں، کھانا آہستہ آہستہ چبا کر کھائیں، پانی کا استعمال زیادہ کریں۔

# سرجری بھی ہے بواسیر کا علاج مگر عارضی

ہندستان کی تقریباً نصف آبادی اپنی عمر کے کسی بھی وقت میں بواسیر سے متاثر رہتی ہے، اس بیماری میں مقعد کے اندر موجود خون کی نسیں بڑی ہو جاتی ہیں جس سے خون رسنے کا امکان بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔

مقعد سے خون رسنا، اجابت کے وقت درد ہونا، مقعد کے آس پاس کھجلی ہونا۔

بواسیر کا پتہ لگانے کے لئے پروکٹو اسکوپی کی جاتی ہے ساتھ ہی سگمائڈ اسکوپی بھی ضروری ہوتی ہے تاکہ دبر کی آنگ میں کینسر یا کوئی دیگر پریشانی ہو تو اس کا بھی پتہ لگایا جا سکے۔

بواسیر سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ قبض ختم ہو جائے تاکہ فراغت کے وقت زور دینے کی ضرورت ہی نہ پڑے۔

کئی مریضوں کو قبض ختم ہونے کے بعد راحت مل جاتی ہے۔ حاملہ عورتوں میں بواسیر کی بیماری زیدہ پائی جاتی ہے۔ دورانِ حمل سیال اشیا ہری سبزیوں، پھل وغیرہ کا وافر مقدار میں استعمال کرنے سے بواسیر کی تکلیف کم سے کم ہوگی۔ زیادہ تر حاملہ عورتوں کی تکلیف ولادت کے بعد کافی کم ہو جاتی ہے۔ کئی معاملات میں کسی نہ کسی طرح کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ پہلی اور دوسری طرح کی بواسیر کے لیے اب تک انجکشن ربڑ بینڈ اور کیو سرجری کی تکنیک اچھی ہوتی ہے۔ علاج کے لیے انفرا ریڈ کرنوں کا



استعمال جدید ترین طریقہ ہے۔ یہ ایک مؤثر اور درد نہ ہونے والی تکنیک ہے۔ یہ علاج صرف چار پانچ منٹ میں ہو جاتا ہے۔ اس کے فوراً بعد ہی مریض بغیر درد کے کام پر جا سکتا ہے۔ پائلس کے لیے دوربین تکنیک سے آپریشن بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے اسٹیپلر مشین استعمال میں لائی جاتی ہے جس کے ذریعے براسیر کا ایک 12 انچ کا حصہ کاٹ دیا جاتا ہے اور باقی کا حصہ اسٹیپل کر دیا جاتا ہے۔ مریض کو ایک دو دن تک پورا آرام کرنا ہوتا ہے، اس کے علاوہ تیسری اور چوتھی ڈگری کے پائلس میں اوپن سرجری ہی کرانی پڑتی ہے۔ اس میں زیادہ تر مریضوں کو دو تین دن تک اسپتال میں بھرتی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعد میں کچھ دنوں تک ڈریسنگ کرانی پڑتی ہے، ساتھ ہی اینل ڈائی لیٹر کا استعمال کرنا ہوتا ہے تاکہ گدا کا راستہ سکڑے نہیں۔ سرجری کے تین چار ہفتے بعد مریض پوری طرح اچھا ہو جاتا ہے اس لئے اگر ڈاکٹر بواسیر کے لیے آپریشن کرانے کے لیے بولے تو اس کو کرانے میں جھجک نہیں کرنی چاہیے۔ یہ جد از جلد کرانا ہی ٹھیک ہوگا۔ لیکن یاد رکھیں آپریشن یا سرجری بواسیر کا مستقل علاج نہیں ہے۔

"رحیمی شفاخانہ میں ایسے ان گنت مریض آئے ہیں اور آتے ہیں جن کا پہلے ایک بار یا دوبارہ آپریشن ہو چکا ہے۔ اس لئے دواؤں سے ہی اس کو ختم کیا جائے"۔

## کچھ لوگ شرماتے ہیں

زندگی میں زیادہ تر اشخاص کو کسی نہ کسی مرحلہ پر بواسیر یا اس کی علامتوں سے سابقہ پڑتا ہے۔ بہت سارے لوگ اس کو غیر اہم مرض سمجھ کر یا شرمیلے پن کی وجہ سے دوسروں پر ظاہر کرنے سے جھجکتے اور تکلیف برداشت کرتے ہیں۔ بعض اوقات یہ سمجھتے ہیں کہ اگر ڈاکٹر کو بتلائیں تو وہ صرف آپریشن کا مشورہ دیتا ہے۔ اس لئے حتی الامکان آپریشن سے بچا جائے۔ اس طرح مرض بڑھتا ہے، مریض کو جب اجابت آتی ہے تو بے انتہا تکلیف ساتھ لاتی ہے۔ ساتھ میں خون نکلتا ہے اور اگر خون روزانہ نکل رہا ہے تو

بدن میں خون ہیموگلوبین کم ہوتا جاتا ہے۔اگر ابتدا میں ہی ڈاکٹر سے مل کر اسی کے مشورہ پر عمل کرتے ہوئے احتیاط برتیں اور علاج کریں تو بڑی علامتوں سے بچا جاسکتا ہے۔

## خون کی نالیاں اور پٹھے

ہماری بڑی آنت میں سے فضلہ باہر آتا ہے، بہت نرم اور نازک ہوتی ہے، اس میں خون کی نالیوں اور پٹھے کثیر تعداد میں ہوتے ہیں۔ جو پاخانہ کو خارج نہ ہونے دینے اور آنت میں فضلہ کی حرکت پر قابو رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ بعض افراد میں یہ نازک پٹھے یا آنت کے اندرونی حصہ کی گرفت کمزور ہوجاتی ہے۔آنت کے اندرونی حصہ میں ورم آجاتا ہے۔وہاں گلٹی یا گدّے پیدا ہوتے ہیں جس کو بواسیر یا انگریزی میں PILES اور طبی اصطلاح میں HEMORRHIDD کہا جاتا ہے۔ یہ کونپلیں یا گدّے آنت کے اندر یا آنت کے آخری بیرونی حصہ پر ہوتے ہیں۔

بعض اوقات یہ کونپلیں اندر پیدا ہونے کے بعد جب آنت بڑی ہوجاتی ہے تو اس کے ساتھ باہر آجاتے ہیں۔آنت کے اندر جو کونپلیں بنتی ہیں انہیں INTERNAL HEMORRHIDD یا اندرونی خونی بواسیر کہتے ہیں، جن سے درد نہیں ہوتا اور بغیر کسی درد کے ہی ان سے خون جاری رہتا ہے۔مقعد کے بیرونی حصہ پر صاف نظر آنے یا محسوس ہونے والی کونپلوں کو EXTENAL HEMORRHIDD کہتے ہیں۔ ان میں خراش اور شدید تکلیف ہوتی ہے اور بعض اوقات ان کے پھٹ جانے سے خون جاری ہوتا ہے۔ اندرونی حصہ میں پیدا ہوکر جو کونپلیں باہر آجاتی ہیں انہیں PROLAPSED HEMORRHIDD کہتے ہیں۔ یہ باہر آئی کونپلیں آرام لینے یا بیرونی طور پر دوا لگانے سے پھر اپنے اندرونی مقام پر پہنچ جاتی ہیں۔اگر انہیں انگلی کے ذریعہ اندر ڈھکیلا جائے تو یہ اندر چلی جاتی ہیں لیکن ایک مرحلہ ایسا بھی آتا ہے جب ان



کو اندر ڈھکیلنا مشکل ہوجاتا ہے۔ کیوں کہ ان کے اندر خون گدّے بن جاتا ہے اور جب ڈھکیلنے کی کوششیں کریں تو تکلیف ہوتی ہے۔

## علاج مرض کی نوعیت پر منحصر ہے

خونی بواسیر کا علاج تو مرض کی نوعیت پر منحصر ہے۔اگر بواسیر کی وجہ صرف معمولی درد اور زندگی حسب معمول ہو تو بیرونی طور پر مرہم لگانے سے تکلیف اور علامتیں کم ہوجاتی ہیں۔بطور قدرتی علاج گرم پانی کے ٹب میں روز تھوڑی دیر بیٹھیں تو بھی مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔اگر کونپلیں سخت ہوجائیں یا وہ جھڑتی رہیں اور ان کی جگہ نئی کونپلیں آتی رہیں تو پھر سرجری ہی بہتر علاج تصور کیا جاتا ہے، جس میں کونپلیں یا گدّوں کو جڑ سے نکال دیا جاتا ہے۔مرض اگر بہت پرانا ہوگیا ہے تو پھر اس کے لئے الگ علاج کیا جاتا ہے۔ جس میں گومڑوں پر ربر بینڈ کا چڑھانا یا- ELECTROCOA GULATION- سے کونپلوں کو جلانا شامل ہے۔اگر گومڑے بہت موٹے ہوں اور جن پر ربر بینڈ اثر نہ کرسکتا ہو تو پھر آپریشن کے ذریعہ یا اسٹاپلر کی مدد سے انہیں نکال دیا جاتا ہے۔اگر کسی کو بواسیر ہے لیکن تکلیف زیادہ نہیں یا خون نہیں آتا تو بہتر طریقۂ علاج یہ ہے کہ ایسی غذا استعمال کی جائے جس سے اجابت صاف آئے، آنت پر دباؤ کم پڑے۔ بیرونی طور پر کریم لگا کر بھی آنت کو نرم اور سن کیا جاسکتا ہے یا پاخانہ صاف آنے کے لئے معمولی جلاب والی دوا بھی لی جاسکتی ہے۔

**آپریشن** : اندرونی کونپلیں اگر باہر آگئی ہوں یا وہ بڑی ہوگئی ہوں یا باہری کونپلوں سے خون زیادہ مقدار میں یا مسلسل آرہا ہو تو آپریشن کو ہی بہتر علاج سمجھا جاتا ہے۔آپریشن کا نام سنتے ہی جیسا کہ سمجھا جاتا ہے کہ اسے نشتر سے کاٹ کر کونپلوں کو نکالا جائے گا پرانا تصور ہے۔اب نئی مشینوں یا اسٹاپلر کی مدد سے کونپل کو دبا کر کٹ کیا جاتا

ہے۔ الیکٹرک آلہ خون کو بہائے بغیر ہی سطح کو جلا کر خون بند کر دیتا ہے۔ اس آپریشن میں تکلیف بالکل نہیں ہوتی۔ اس طریقۂ علاج سے نئی کونپلوں کے نکلنے یا خون کے آنے کا خطرہ بالکل نہیں رہتا۔ اسٹاپلر سے کٹ کرنے کا طریقۂ علاج تھوڑا مہنگا ہوتا ہے کیوں کہ ایک مرتبہ کونپل کو کٹ کرنے کے بعد اسی نشتر سے دوسری کونپل کو کٹ نہیں کیا جا سکتا۔ اسلئے نشتر بدلنا پڑتا ہے جو قیمتی ہوتا ہے۔

## قدیم طریقۂ علاج

پہلے زمانہ میں لوگ باہر نکلی کونپلوں کو کاٹنے کے لئے گھوڑے کے بال سے انہیں باندھ دیتے تھے۔ یہ طریقۂ علاج صرف سخت یا بعض صورتوں میں ہی فائدہ مند ہوتا تھا۔ جب کہ اس سے نقصان زیادہ ہے۔ اگر کونپلیں جلد کے ساتھ کٹ جائیں تو خون کا بہنا کم نہیں ہوتا۔ کٹے مقام پر پھوڑا پیدا ہوسکتا ہے یا وہ حصہ انفکشن سے متاثر ہوسکتا ہے۔ مریض کو بے انتہا تکلیف برداشت کرنی پڑتی تھی۔ آنت کی جھلّی کیوں کہ نازک ہوتی ہے اس لئے گولیاں یا بیرونی مرہم زیادہ اثر نہیں کرتا۔ نتیجہ میں مریض کئی دنوں تک مشکلات میں گھرا رہتا ہے۔ اگر انفکشن کئی دنوں رہے تو آنت کا حجم کم ہوجاتا ہے اور پاخانہ رجوع ہونے سے معمولی آپریشن سے کم ہونے والا مرض، آنت کو بڑی کرنے کے لئے بڑا آپریشن کرنا پڑتا ہے۔ ایک بات یاد رکھئے بواسیر کا آپریشن عام سرجن سے کروانے کے بجائے بڑی آنت کے ماہر سرجن یعنی COLORECTOL SURCGEN سے کروانا چاہیے۔ پاخانہ کے ساتھ خون آنے کا مطلب صرف مرض بواسیر ہی نہیں ہوتا اس کے علاوہ دو امراض FLSTULA اور FLSSURE میں بھی خون آتا ہے جس کی پہچان ڈاکٹر ہی کرے گا۔



## خون کی کمی اور کمزوری

مقعد یعنی پاخانہ خارج ہونے والے حصہ میں جو خون کی رگیں ہوتی ہیں اس وجہ سے اس حصہ پر سوزش یا سوجن آجاتی ہے اور درد جلن اور خون بہنے کی شکایت ہوتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ جن افراد کو زیادہ چلنا یا کھڑے رہ کر کام کرنا ہوتا ہے تو ان کے پیروں کی رگیں اور نسیں سوج جاتی ہے۔ بواسیر اکثر بیٹھنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے مقعد میں رگوں سے خون رسنا شروع ہوجاتا ہے اور شدید درد ہوتا ہے۔

## قبض

اکثر افراد جن کو قبض کی شکایت ہوتی ہے ان میں بواسیر کی شکایت ہوتی ہے۔ قبض کی وجہ سے مقعد پر جو رگیں ہوتی ہیں ان پر دباؤ پڑنا شروع ہوجاتا ہے اور رگیں سوج جاتی ہیں۔

☆☆☆

# اسہال اطفال کا علاج

اکثر بچوں کو خراش دار مادہ کی وجہ سے دست آیا کرتے ہیں معمولی بد پرہیزی کی وجہ سے بھی دست آنے لگتے ہیں، عام طور پر غذا میں احتیاط کرنے سے خود بخود آرام ہوتا ہے یا کیسٹر آئیل کا ایک چمچہ پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں، اگر کیسٹر آئیل دینے کے باوجود دست نہ رُکیں تو بیس گرام خشخاش کو باریک پیس کر اس کا دودھ کپڑے کے ذریعہ نچوڑ کر وقفہ وقفہ سے پلائیں۔

اگر دست بکثرت آتے ہوں تو نارجیل دریائی دو رتی، طباشیر دو رتی، زہر مہرہ اصلی دو رتی گھس کر دیں یا نارجیل دریائی 10 رگرام، طباشیر اصلی 10 رگرام، زہر مہرہ سبز رنگ 10 رگرام، عرق گلاب 50 گرام عرق کیوڑہ 100 گرام عرق بید مشک 50 گرام، چینی کے کھرل یا نہ گھسنے والے کھرل میں کھرل کر کے رکھیں، خوراک ایک چاول کے بقدر دیں، اس سے بچہ دانت آسانی سے نکالتا ہے، ہر قسم کے دست و قے و پیاس کیلئے از حد مفید ہے۔

## سفوف اطفال

ریوند خطائی، چھلکا ہلیلہ زرد، کچور ہر ایک 10 رگرام، سوڈا بائیکارب 1 رگرام، سب کو پیس کر سفوف بنا دیں، ایک چٹکی دودھ میں حل کر کے بچے کو پلائیں، خراش دار و بدہضمی والے دستوں کے لئے مفید ہے۔



پیچش کی حالت میں لعاب ریشہ خطمی مسور کی دال کے برابر، لعاب بی دانہ ایک چاول کے بقدر، شربت بنفشہ یا شربت انجبار ایک چٹکی ملا کر پلائیں۔

## بال گھٹی

کاکڑا سنگی، ناگر موتھا، اتیس، پپلی، طباشیر، الائچی خورد، نارجیل دریائی برابر سفوف بنا کر کپڑ چھان کر چھان لیں، جتنے مہینے کا بچہ ہو اتنی چاول کے برابر یہ دوا شہد میں ملا کر دن میں تین بار چٹائیں۔

## رکاوٹ اسہال

خستہ انبہ، بیل گری، اندر جو شیریں، گل دھاوا ہر ایک 10 رگرام، سفوف بنائیں، خوراک 1 رچاول کے بقدر جامن کے رُب کے ساتھ دیں۔ آب صحت:۔ سویا آدھا کلو، کشمش آدھا کلو، پانی پانچ کلو، ان کا چار بوتل عرق نکالیں، اس میں 10 رگرام سوڈا بائیکارب ملائیں، پھر اس عرق میں سیکرین ایک بقدر ضرورت میٹھا کرنے کیلئے ملا دیں۔

بچوں کی بدہضمی، پیچش، مروڑ، ہرے پیلے دست، کھانسی و آنتوں وغیرہ کی تکلیف کے لئے از حد مفید ہے، سیرپ کی طرح ایک چھوٹا چمچہ صبح اور ایک چھوٹا چمچہ شام کو دیں۔

## بال جیون گھٹی

ناگر موتھا، کاکڑا سنگی، مگھاں، طباشیر، چھوٹی الائچی، زہر مہرہ خطائی، دریائی نارجیل ہر ایک 2 رگرام، خوراک چھ ماہ کے بچے کو چار چاول کے بقدر، ایک ماہ کے بچے کو ایک چاول کے بقدر صبح و شام دیں، بچوں کی بدہضمی، بخار، کھانسی، دست قبض، دانت نکلنے میں آسانی کے علاوہ کمزور بچے مضبوط ہوتے ہیں۔

## بال شربت

چونا اَن بجھا تین پاؤ، پانی دوکلو، رنگ لال (سوڈاواٹر والا) 1 رگرام، ست پودینہ ایک چاول کے بقدر، چینی تین پاؤ۔

## ترکیب تیاری

کسی مرتبان میں پانی دولیٹر ڈال کر چونا ڈال دیں، دودن بھیگا رہے، دن میں دویا تین بار ہلا دیا کریں، تیسرے دن آدھا لیٹر پانی اس کا نتھار لے کر صاف برتن میں آگ پر رکھیں اور چھ ماشہ سوڈا بائیکارب ملا دیں، بعد میں چینی ملا کر قوام کریں، جب ٹھنڈا ہو جائے تو ست پودینہ پیس کر ملا دیں، رنگ کم وبیش ملا سکتے ہیں بچوں کے دست وقے کے لئے مفید ہے۔

## غذا و پرہیز

بچہ کو بار بار دودھ نہ پلائیں بلکہ کافی دیر کے بعد دودھ میں البومن واٹر (انڈے کی سفیدی کا پانی) تھوڑی مقدار میں دینے سے دست بند ہو جاتے ہیں، بچے کی ماں کو دیر ہضم غذاؤں سے سخت پرہیز کرنا چاہیے۔

☆☆☆



# مچھلی کا تیل، اومیگا تھری، کیا ہے؟

اومیگا3.6.9 ترشہ چربی کا وہ گروپ ہے جن میں وہ سبھی لازمی ترشہ ہائے چربی موجود ہیں جو ایک انسان کے صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہیں، ان میں فرق صرف کیمیائی ساخت کا ہے، سوال یہ ہے کہ کیا اومیگا3 کا ہماری غذا میں شامل ہونا ضروری ہے، جواب یہ ہے کہ اومیگا تھری کے بغیر زندگی سے کوئی شکوہ نہیں لیکن اس کے بغیر زندگی کی زندگی نہیں، یعنی اس کی کمی سے صحت کامل کا تصور ناممکن ہے۔ اومیگا 6 اور 9 ہمیں غذا اور مختلف قسم کی چربیوں سے حاصل ہوتا ہے لیکن اومیگا تھری کئی قسم کی سمندری مچھلیوں میں پایا جاتا ہے اس لئے جہاں سمندری غذائیں دستیاب نہیں وہاں اسے حاصل کرنے کیلئے متبادل ذرائع استعمال کرنے پڑتے ہیں۔

## اومیگا تھری کے فائدے

**درد اور ورم میں کمی**: اومیگا تھری ترشہ چربی (فیٹی ایسڈ) جسم کے داخلی اور خارجی ورم کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے، کئی طریقوں سے یہ جسم کے التہابی چربی کو کم کرنے میں اہم ترین رول ادا کر کے درد اور التہاب سے نجات دلاتا ہے۔ جوڑوں میں ورم ہو یا پروسٹیٹ میں، مثانہ میں یا ناک میں، آنکھ یا کان میں، پیٹ میں یا کمر میں یا کسی بھی نظام کے کسی بھی عضو میں ورم ہو تو اومیگا تھری اسے کم کرتا ہے۔

**اومیگا تھری دل کا وفادار دوست:** دل اور خون کی نالیوں کی صحت کے لئے اومیگا تھری ایک حیرت انگیز کیمیا ہے، یہ دل اور ہزاروں میل لمبے خون کی نالیوں کی کارکردگی پر انتہائی مثبت اثرات مرتب کرتا ہے، یہ کولسٹرال ،ٹرائی گلیسرائڈ کی سطح اور ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اومیگا تھری مفید کولسٹرال کو بڑھا دینے اور مضر کولسٹرال کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے، اومیگا تھری دل کا بہترین اور وفادار دوست ہے، یہ دل کی حفاظت کرتا ہے۔

**ہارٹ اٹیک اور برین اٹیک سے بچاؤ:** جب موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس (شوگر) اور کثرت سگریٹ نوشی سے خون کی نالیوں کی اندرونی تہہ موٹی اور سخت ہو جاتی ہیں اور ان کے اندر تھکے بننے کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کسی بھی وقت کسی بھی خونی نالی میں خون کے رُکنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس طرح ہارٹ اٹیک اور برین اٹیک (برین ہمریج) کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ جمے ہوئے خون کو پتلا کرنے میں مدد دیتا ہے اور خون کی نالیوں میں خون کو رُکنے نہیں دیتا ہے، بالفاظ دیگر اومیگا تھری نہ صرف دل کا بلکہ دماغ کا بھی بہترین دوست ہے۔

**دماغی کارکردگی اور ذہانت:**

کئی تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ جن حاملہ عورتوں کو دورانِ حمل اومیگا تھری فیٹی ایسڈ دیا گیا ان کے بطن سے جنم لینے والے بچوں کی دماغی کارکردگی، ذہانت اور مجموعی صحت پر انتہائی مفید اثرات پڑے، اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے استعمال سے اسکولی بچوں اور نوجوانوں کی یادداشت اور ذہانت میں بہتری آتی ہے اور وہ ہوم ورک کرنے میں زیدہ دلچسپی لیتے ہیں۔

● تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ بچوں، نوجوانوں اور ادھیڑ عمر مردوں کے غیر



فطری برتاؤ میں بدلاؤ آ جاتا ہے، آٹزم، ڈسلکیا اور دیگر دماغی امراض میں مبتلا بچوں کو اومیگا تھری سے خاطر خواہ فائدہ ملتا ہے۔

**ڈپریشن اور دیگر دماغی امراض:** یونیورسٹی آف شفیلڈ میں تعینات ماہرین نفسیات کی تحقیق اور دیگر محققین کی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کو ادویات کے ساتھ ساتھ تجویز کرنے سے ڈپریشن اور دیگر دماغی امراض کے علامات میں نمایاں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اومیگا تھری مزاجی اختلال کو دور کرتا ہے اور ڈپریشن کی شدت کو بہت کم کرتا ہے اس طرح یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ اومیگا تھری ایک دماغی ٹانک ہے۔

**آرتھرائیٹس اور اومیگا تھری:** جوڑوں کے ورم اور التہاب کو کم کر کے اومیگا تھری آرتھرائیٹس کے مریض کو ایک نئی زندگی بخشتا ہے، تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ ریح ہار کے مریض اگر اومیگا تھری کا استعمال کرے تو ان کے جوڑوں پر کافی مثبت اثرات پڑتے ہیں۔

**بڑی آنتوں اور پروسٹیٹ کا کینسر:** تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ بڑی آنتوں اور پروسٹیٹ کے کینسر کے بچنے میں اہم رول ادا کرتا ہے، سائنس دانوں کا ماننا ہے کہ اومیگا تھری سرطان سے بچانے میں تین طرح سے مدد کرتا ہے (1) نارمل خلیات کو سرطانی ٹیومر بنانے سے روکتا ہے۔ (2) سرطانی خلیات کو منقسم ہونے سے روکتا ہے، ان کی تعداد کو بڑھنے نہیں دیتا۔ (3) سرطانی خلیات کو موت کے گھاٹ اتارنے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔

**نظامِ دفاع اور اومیگا تھری:** نظامِ دفاع ہمیں مختلف دشمنوں (وائرسوں اور جراثیموں، کیڑوں مکوڑوں) کے حملوں سے بچاتا ہے، اس لئے نظام دفاع کا صحت مند ہونا بے حد ضروری ہے، اومیگا تھری نظامِ دفاع کے لئے کام کرنے

والے خلیات کو صحت مند رکھنے کے لئے ایک اہم رول ادا کرتا ہے، علاوہ ازیں یہ جسم کی جلد کی صحت کے لئے بھی سودمند ہے۔

**آنکھوں کی بینائی:** اومیگا تھری کا ایک جز ڈی ایچ اے آنکھوں کے اندرونی پردے میں پایا جاتا ہے، تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ آنکھوں کی بینائی پر اومیگا تھری مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔

## عورتوں اور بچوں میں مزید فوائد

**سرطانِ پستان سے بچاؤ:** تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ جو عورتیں سمندری مچھلیوں کا تیل وافر مقدار میں استعمال کرتی ہیں ان کے سرطانِ پستان میں مبتلا ہونے کے امکانات میں پچاس فیصد کمی ہو جاتی ہے، اومیگا تھری میں موجود ڈی ایچ اے ایک قدرتی ضد ورم مادہ ہے جو سرطان خلیات کو منقسم ہونے سے روکتا ہے اور سرطان خلیات کو نابود کرنے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔

**ماہواری کے دوران درد سے نجات:** جن عورتوں اور کنواری لڑکیوں کو ماہواری سے قبل پیٹ میں شدید درد، سر درد، اُبکائی اور بد مزاجی اختلال جیسی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے ان کے لئے اومیگا تھری ایک اکسیر ہے، اس کے استعمال سے ان کو ناراحت کرنے والی علامات میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔

**بانجھ پن:** تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ سمندری مچھلیوں سے برآمد تیل اور بانجھ پن کا آپس میں گہرا ربط ہے، مچھلی کا تیل (اومیگا تھری) زنانہ ہارمونوں کو اعتدال میں رکھنے کے علاوہ بچہ دانی کی خون کی سپلائی پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتا ہے، روزمرہ کی غذا میں تعین شدہ مقدار سے تھوڑا زیادہ اومیگا تھری لینے سے بانجھ عورت کا حمل ٹھہرانے کے امکانات میں اضافہ ہوتا ہے، علاوہ ازیں مچھلی کا تیل یعنی



اومیگا تھری حاملہ عورت کی غذا میں شامل کرنے سے سخت حمل کے امکانات میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔

**صحت مند اور خوب صورت بچے:** اومیگا تھری حاملہ عورت کی غذا کا ایک انتہائی لازمی جز ہے، یہ شکم میں پروان چڑھتے ہوئے بچے اور ماں کے درمیان خون کی سپلائی کو تیز کرتا ہے، اس طرح ماں کی طرف سے بچے کو زیادہ تغذیہ اور آکسیجن میسر ہوتا ہے اس طرح صحت مند اور خوبصورت بچے پیدا ہوتے ہیں۔

**بچے کی دماغی نشو ونما:** ایک بچے کی دماغی نشوونما (غذائی اجزاء کے علاوہ) اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کی مناسب مقدار پر بھی منحصر ہے، تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ ڈی ایچ اے سے بچے کی دماغی نشوونما ہوتی ہے اور بچے کی ذہنیت میں اضافہ ہوتا ہے، اس سے بچے کی قوت بینائی، سماعت اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیت پر بھی مثبت اثرات پڑتے ہیں۔

**بعد از زچگی ڈپریشن میں کمی:**

تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ جو عورتیں دورانِ حمل سمندری مچھلیوں کا تیل (یعنی اومیگا تھری) وافر مقدار میں استعمال کرتی ہیں ان کے ڈپریشن (بعد از حمل) مبتلا ہونے کے امکانات میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔

☆☆☆

# سینے میں جلن اور بدہضمی کو نظر انداز نہ کریں

طویل عرصہ تک غذائی نالی میں معدے کی رطوبت چڑھ آنے سے اس میں ورم ہو جاتا ہے جس سے کھانے کے بعد بے چینی اور درد ہونے لگتا ہے یہ السر کی پہلی نشانی بھی ہوتی ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ ان علامات کو زیادہ عرصے نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے بدہضمی سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر باسانی اختیار کی جاسکتی ہیں مثلاً ایسے کسی درد سے فوری آرام کے لیے پیپر منٹ کا استعمال نہ کیا جائے۔ بہت گرم اور ٹھنڈے پانی اور کھانے سے پرہیز کیا جائے۔ دونوں اشیا کا مضر اثر غذائی نالی پہ پڑتا ہے۔ گرم گرم نوالہ نگلنا غذائی نالی کو مزید نقصان پہنچاتا ہے۔ اسی لیے غذا کو چبا کر اور چھوٹے چھوٹے لقمے بنا کر کھانے کی عادت اپنانی چاہیے۔

## سینے میں جلن

چھٹی کا دن ہو باورچی خانے سے من بھاتے کھانوں کی اشتہا انگیز خشبوئیں اٹھ رہی ہوں، کوئی دعوت ہو شادی بیاہ کی تقریب ہو تو بھلا کون کھانے سے ہاتھ کھینچے گا یہ جانتے ہوئے بھی کہ بعد میں خاصی پریشانی اٹھانی پڑے گی ہم میں سے اکثر اپنے پیٹ کی گنجائش سے زیادہ کھا لیتے ہیں۔ ایسے لوگ اکثر پھولے ہوئے پیٹ کے ساتھ



مختلف قسم کی ہاضم دوائیں ڈھونڈتے نظر آتے ہیں یوں کچھ دیر پہلے کھائے ہوئے مزید کھانوں کا سارا لطف ضائع ہو جاتا ہے، کچھ ایسے بھی ہیں جو مناسب مقدار میں کھانے کے باوجود پیٹ میں گیس، بے چینی اور سینے کی جلن کی شکایت کرتے ہیں یہ افراد اناڑیوں کی بتائی ہوئی الٹی سیدھی دوائیں اور چورن کھا کھا کر اپنی حالت اور خراب کر لیتے ہیں آیئے ہم پہلے ان اسباب کا جائزہ لیں جو پیٹ میں غیر معمولی گیس اور سینے میں جلن کی وجہ سے بنتے ہیں۔

## غذا اور اس کے اثرات

ہر غذا آپ کو موافق نہیں ہوتی روزانہ آپ جو کچھ کھائیں اس کے ہاضمے کی کیفیات ایک نوٹ بک میں لکھتے جائیں کچھ دن بعد اسے دیکھ کر آسانی سے فیصلہ کیا جاسکتا ہے کہ کون سی غذا آپ کے پیٹ میں زیادہ گیس یا سینے کی جلن پیدا کرتی ہیں پھر ان غذاؤں کے استعمال کا طریقہ بدل کر یا ان سے پرہیز کر کے آپ پریشانی سے بچ سکتے ہیں۔

## بہت سی دوائیں ایسی ہیں

بہت سی دوائیں ایسی ہیں جو کسی بیماری کا علاج تو کرتی ہیں لیکن اپنے ضمنی اثرات کی وجہ سے پیٹ میں گیس سینے میں جلن یا آنتوں میں بے چینی اور مروڑ پیدا کرتی ہیں۔ کئی معروف دافع درد اور اینٹی بائیوٹک ادویات ان میں شامل ہیں کسی ڈاکٹری نسخے میں شامل یا عام ملنے والی دوا استعمال کرنے سے آپ کے پیٹ میں شکایت ہو تو فوراً ڈاکٹر کے علم میں لائیں، وہ آپ کے لئے اس کا کوئی متبادل تجویز کرسکتا ہے یا ناگوار ضمنی اثرات کم کرنے کی تدابیر بتا سکتا ہے۔

## کھانا اطمینان سے کھائیں

عجلت میں نوالے نگلنے سے کچھ ہوا بھی پیٹ میں پہنچ جاتی ہے جو بعد میں اپھارے اور پریشانی کا موجب بنتی ہے۔ زیادہ چیونگم اور میٹھی گولیاں چوسنے سے بھی پیٹ میں ریاح اور بے چینی پیدا ہوتی ہے۔

## بھوک رکھ کر کھائیں

ایک وقت میں زیادہ کھا لینے سے معدے میں دباؤ پیدا ہوتا ہے اور زیرِ ہضم غذا جس میں معدے سے نکلنے والا تیزاب شامل ہوتا ہے، اچھل کر غذا کی حساس نالی تک پہنچ جاتا ہے، اس سے سینے میں جلن کی شکایت پیدا ہوتی ہے، اس ناگوار کیفیت سے بچنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ کھانا چند لقموں کی بھوک رکھ کر کھایا جائے۔

## رات کو کھانا کھاتے ہی نہ سوئیں

بہت سے لوگ رات کو کھانا کھاتے ہی سونے کے لئے بستر پر لیٹ جاتے ہیں، پھر ڈیڑھ دو گھنٹے بعد سخت بے چینی سے ان کی آنکھ کھلتی ہے تو سینے میں جلن ہو رہی ہوتی ہے، دراصل جلدی لیٹنے سے معدے میں موجود غذا آسانی سے واپس غذا کی نالی میں پہنچ جاتی ہے جس سے جلن کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ مناسب یہ ہے کہ کھانا سرِ شام کھائیں اس کے بعد ہلکی پھلکی گفتگو اور چہل قدمی کیجئے۔ کچھ دیر بیٹھ کر مطالعہ کریں اور کھانے کے کم از کم تین گھنٹے بعد سونے کے لئے بستر پر لیٹیں۔ کیفین ایک محرک ہے اور آدمی کو عارضی طور پر چاق و چوبند کر دیتی ہے لیکن بہت سے لوگ اس سے حساس ہوتے ہیں کیفین مے مشروبت سے ان کے معدے میں تیزاب زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے اور سخت بے چینی محسوس ہوتی ہے، کیفین چائے کافی اور بہت سے مقبول ٹھنڈے



مشروبات میں موجود ہوتی ہے، اگر آپ کیفین سے حساس ہیں، یا آپ کے دل کی دھڑکن تیز یا بے قاعدہ ہے تو ایسے مشروبات کا انتخاب کیجئے جو کیفین سے پاک ہو۔

## نشہ آور اشیاء سے پرہیز

اس سے سینے میں جلن پیدا ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ ہاضمے کا پورا نظام ناکارہ ہو جاتا ہے۔

## کشش ثقل

رات کے کھانے کے بعد اگر مجبوراً جلدی سونا پڑے تو تکیہ اونچا کر لیجئے یا مسہری کے سرہانے کی طرف پایوں کے نیچے ایک ایک اینٹ رکھ لیجئے کشش ثقل کی وجہ سے غذا نیچے کی طرف رہے گی اور سینے میں جلن کی شکایت نہیں ہوگی۔

## بدہضمی ختم کرنے کی چند گھریلو تدابیر

پپیتا اور پودینہ ہاضمے میں مدد دیتا ہے، پودینے، سونف یا اجوائن کی چائے بھی مفید ثابت ہوتی ہے اور بھی کئی گھریلو جڑی بوٹیاں فائدہ پہنچاتی ہیں۔ لیکن اس کا علم ہر شخص کو خود ہونا چاہیے کہ اس کے لئے کون سی بوٹی کی چائے مفید ہے۔ جڑی بوٹیوں کی چائے دن میں دو تین پیالیوں سے زیادہ نہیں پینی چاہیے ورنہ متلی اور دردِ سر کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔

## چہل قدمی

پیدل چلنے اور ہلکی پھلکی ورزش کو ایک دوا سمجھ لیں تو اس کا باقاعدہ استعمال آپ کو باقی تمام دواؤں سے بہت حد تک محفوظ رکھ سکتا ہے، اس سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے آنتوں کی حرکت میں باقاعدگی اور توانائی آتی ہے۔

## تنگ لباس

سینے کی جلن کی بڑی وجہ تنگ لباس بھی ہے، نائیلون پینٹی یا پیٹ پر کسی بھی تنگ لباس سے معدے کا تیزابی مادہ اوپر اٹھ کر غذا کی حساس نالی میں پہنچ جاتا ہے جس سے جلن پیدا ہوتی ہے۔

## ذہنی تناؤ

غصہ، خوف، مایوسی اور ذہنی ہیجان جیسی کیفیات اعصابی نظام کے راستے ہاضمے پر اثر ڈالتی ہیں۔ غذا صحیح طور پر ہضم نہیں ہوتی اور تبخیر پیدا ہوتی ہے۔ مناسب یہ ہے کہ پہلے ذہن کو پرسکون ہونے دیجئے پھر کھانا کھائیے۔

☆☆☆



# سینے میں جلن

## معدے کے ہرنیا کی علامتیں

ہرنیا کی تکلیف اگرچہ بہت عام ہے اور جسم کے کسی بھی حصے میں ہوسکتی ہے لیکن عام طور پر ہرنیا سے لوگوں کے ذہنوں میں پیٹ کے نچلے حصے میں آنت کے اترنے کا تصور آتا ہے۔ ہرنیا کو عربی اور اردو میں 'فتق' کا عارضہ کہتے ہیں۔ جسم کا کوئی بھی عضو اگر اپنی جھلی یا خول کو پھاڑتا ہوا باہر نکل آئے تو اسے ہرنیا یا فتق کا نام دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات ریڑھ کی ہڈیوں کے درمیان جو گول ٹکیہ (ڈسک) ہوتی ہے، وہ بھی سرک کر اپنی جگہ سے باہر کی طرف نکل آتی ہے۔ اس قسم کی سرکی ہوئی ڈسک کو Herani-ated Disk کہتے ہیں۔ یہاں ہم ایک خاص قسم کے ہرنیا کا ذکر کر رہے ہیں جسے Hiatus Hernia کہتے ہیں۔

## فتق کا عارضہ کیوں ہوتا ہے

یہ تکلیف اس وقت ہوتی ہے جب معدے کا ایک حصہ پیٹ اور سینے کو الگ کرنے والی جھلی کو شق کر کے اوپر کی طرف نکل آتا ہے اس جھلی کی وجہ سے ہمارے پھیپھڑے سانس لینے کے قابل رہتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس جھلی کی وجہ سے معدے اور

غذائی نالی کے درمیان کے والو کے بند ہونے میں آسانی رہتی ہے اور اس طرح معدے میں بننے والا تیزابی مادہ واپس غذا کی نالی میں نہیں جاتا ہے۔ غذا کی نالی اس جھلی سے گزرتی ہوئی نیچے معدے سے جا ملتی ہے لیکن 'ہیاٹس ہرنیا' کی شکایت میں پیٹ اور سینے کی درمیانی جھلی کمزور ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں معدے کا بالائی حصہ جھلی سے باہر کی طرف نکل آتا ہے۔ بہت سے لوگوں میں خاموشی کے ساتھ یہ خرابی رونما ہو چکی ہوتی ہے لیکن چونکہ کوئی علامت سامنے نہیں آتی، اس لیے وہ اس حالت سے بے خبر رہتے ہیں لیکن بعض دوسرے لوگوں کے پیٹ میں درد محسوس ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے یہ ہوتی ہے معدے میں بننے والا تیزابی مادہ واپس غذا کی نالی میں جانے لگتا ہے کیونکہ معدے اور غذا کی نالی کے درمیان جو والو ہوتا ہے، اسے پیٹ کی جھلی مضبوطی کے ساتھ بند کرنے سے قاصر رہتی ہے۔ ابتدا میں جب تشخیص سامنے نہیں آتی تو مریض اسے سینے میں جلن اور تیزابیت کی عام شکایت سمجھتے ہوئے تیزابیت دور کرنے والی دوائیں (Antacid) استعمال کرتے رہتے ہیں لیکن اب ان سے کوئی افاقہ نہیں ہوتا اور شکایت اپنی جگہ برقرار رہتی ہے تو تفصیلی معائنے میں Hiatus Hernia واضح ہوتا ہے۔

## ہرنیا، فتق کا علاج، سرجری سب سے بہتر

بہت سے لوگوں کو تیزابیت دور کرنے والی عام دوائیں مثلاً Omeprazole وغیرہ راس بھی نہیں آتیں لہٰذا اس خرابی کو دور کرنے کیلئے آپریشن کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس پروسیجر کو Nissen Fundo- -plication کا نام دیا گیا ہے جو ڈاکٹر روڈلف نیسین کے نام پر ہے۔ جنہوں نے 1955ء میں پہلی بار اس قسم کی جراحی کی تھی۔ اب پہلے کی طرح اس میں اوپن سرجری کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ عموماً پیٹ کے مخصوص حصے میں چھوٹا سا سوراخ کر کے Keyhole Procedure کے ذریعے خرابی کو ٹھیک کیا جاتا ہے۔ سرجن اس عمل میں معدے کے بالائی حصے کو غذائی نالی کے سب سے نچلے حصے کے گرد



لپیٹ کر اس میں مستقل بنیادوں پر ٹانکے لگا دیتا ہے۔ اس طریقے سے غذائی نالی اور معدے کے درمیان کے والو کو مضبوط کیا جاتا ہے۔ اس سوراخ کو بھی ٹانکے لگا کر چھوٹا کیا جاتا ہے، جس میں سے معدے کا بالائی حصہ باہر کی طرف نکل گیا تھا۔ دیکھا گیا ہے کہ سرجری کے 10 سال بعد بھی 89 فیصد مریضوں میں اس خرابی کی کوئی علامت دوبارہ دیکھنے میں نہیں آتی۔ سرجری کے بعد بہت سے مریضوں کو نگلنے میں کچھ دشواری ہوتی ہے، اس لئے ضروری ہے کہ چند ہفتوں تک جب تک کہ معدے اور غذائی نالی کے زخم مندمل نہ ہو جائیں، وہ ہلکی نرم غذا کھائیں Hiatus Hernia سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے کہ پیٹ کے نچلے حصے پر غیر ضروری دباؤ سے جہاں تک ممکن ہو، بچا جائے مثلاً بھاری چیزیں چھینک، بہت زیادہ الٹی، قبض کی وجہ سے پیٹ پر دباؤ ڈالنا، حمل، زچگی اور موٹاپے سے بھی ہیاٹس ہرنیا کی شکایت بالخصوص کوکین کا استعمال ذہنی دباؤ بھی اس کا سبب ہو سکتے ہیں۔ ہیاٹس ہرنیا کی علامتوں میں تیزابیت کے علاوہ سینے میں درد، سانس لینے میں دشواری، تیز دھڑکن اور غذائی نالی میں کھانا رکنے کا احساس بھی شامل ہے۔

☆☆☆

# کڑھی پتہ مؤثر ہربل ٹانک

کڑھی پتہ چھوٹے چھوٹے پتوں والا خوشبودار پودا ہوتا ہے۔ برصغیر پاک وہند، برما وغیرہ میں کڑھی پتہ کثرت سے پایا جاتا ہے۔ اس کی کاشت اب دنیا کے دیگر مشرقی مما لک میں بھی ہونے لگی ہے۔

100 گرام وزن کے اعتبار سے کڑھی پتہ میں 3.3 فیصد نمی، 6.1 پروٹین، 16 00 نشاستہ، اور 4 6فیصد فائبر پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن سی، معدنیات، فاسفورس، کیلشیم دیگر وٹامن اور گلوکوسائڈ Glucoside بھی شامل ہوتا ہے۔

اسی وجہ سے کڑھی پتہ کو ہربل ٹانک بھی کہتے ہیں یہ قبض کشا ہے اور معدے کو قوت بخشتا ہے۔

## کڑی پتے کا جوس اکسیر ہے

صبح اٹھتے وقت اگر آپ سستی محسوس کریں تو آپ کے لیے کڑھی پتہ کا جوس اکسیر ہے۔ ایسے لوگ جن کے جسم میں چربی زیادہ ہے ان کے لیے بھی یہ ایک عمدہ ٹانک ہے۔ دو کھانے کے چمچے کڑھی پتوں کا قہوہ بنا کر لیموں اور شکر ڈال کر چائے کی طرح استعمال کریں تو یہ اصلاح معدے کے لیے اچھی دوا ثابت ہوگی۔

## شگر میں بھی مفید

ڈائریا میں بھی اس کا استعمال مؤثر ہے۔ بواسیر مریض متاثرہ جگہ پر اس کے



پتوں کا عرق لگائیں اور باقاعدگی سے اس کا قہوہ استعمال کریں۔ ذیابطیس کے مریضوں کے لیے بھی اس کا استعمال بہترین ہے اگر ذیابطس موروثی ہے تو صبح نہار منہ تین ماہ تک 10 سبز پتے کھانے سے یہ مرض ختم ہو جائے گا۔ اگر ذیابطس بسیار خوری یا موٹاپے کا نتیجہ ہے تو کڑھی پتہ باقاعدہ استعمال کرنے سے چند ماہ میں شفا حاصل ہوگی۔

## بالوں کا علاج

آج کل مردوں اور عورتوں میں بال تیزی سے جھڑنے کی شکایت ہے اس کے لیے ہمارا مشورہ ہے کہ کڑھی پتہ پیس کر بالوں میں لگائیں تو بالوں کی جڑیں مضبوط ہوں گی اور بال گرنے کا عمل رک جائے گا۔ اس پیسٹ کو آدھا گھنٹہ بالوں میں لگا کر سادہ پانی سے بال دھولیں، چاہیں تو اس سے شیمپو کرلیں۔ اگر آپ کے بال قبل از وقت سفید ہو رہے ہوں تو ایک پاؤ ناریل کے تیل میں 25 گرام کڑھی پتہ ڈال کر پکائیں۔ جب کڑھی پتے کا رنگ سیاہی مائل ہو جائے تو پھر تیل چھان لیں۔ کم از کم دو ماہ یہ تیل استعمال کریں اور اس کے ساتھ کھانے میں کڑھی پتے کا استعمال رکھیں۔ مطلوبہ نتائج جلد ہی سامنے آجائیں گے۔

## ٹماٹر کی چٹنی میں کڑی پتہ

ٹماٹر کی چٹنی میں بھی کڑھی پتے کو پیس کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ واضح رہے کہ کڑھی پتہ ایک کیمیائی بوٹی ہے۔ جس میں اس کی خوراک زیدہ نہیں ہونی چاہیے البتہ کھانے میں اس کا مسلسل استعمال فائدہ مند ہے۔ وقت آگیا ہے کہ خواتین اپنے روایتی کھانوں کو اپنے دسترخوان کا حصہ بنائیں اور بازاری کھانوں سے پرہیز کریں، تاکہ بڑھتے ہوئے امراض پر قابو پایا جاسکے۔

☆☆☆

# پیٹ میں کیڑے والے انفکشن سے بچاؤ

بچوں میں بہت عام پیٹ کی ایک بیماری کا تعلق حفظان صحت سے ہوتا ہے۔ جرمن ماہرین کا کہنا ہے کہ حفظان صحت کے چند بنیادی اصولوں کی پابندی سے بچوں کے پیٹ میں کیڑوں کا سبب بننے والے انفکشن سے بچا جا سکتا ہے۔ طبی ماہرین اور بچوں کے ڈاکٹروں کے اندازوں کے مطابق 5 سے 9 سال تک کی عمر کے قریب 20 تا 40 فیصد بچوں کے پیٹ میں کبھی کبھار کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان کی مختلف اقسام ہوتی ہیں۔

## بڑی آنت میں پایا جانے والا انفکشن

سب سے زیادہ یا عام طور پر پائے جانے والے کیڑوں کو پن ورمز، راؤنڈ ورمز اور ٹیپ ورمز کہا جاتا ہے۔ مغربی یورپ اور امریکا میں بچوں میں سب سے زیادہ پائی جانے والی پیٹ کی بیماری کو enterobiasis کہا جاتا ہے۔ یہ بڑی آنت میں پایا جانے والا ایسا انفکشن ہے جو منطقہ معتدلہ میں بسنے والے انسانوں میں ہوتا ہے۔ اس کا شکار سب سے زیادہ بچے ہی ہوتے ہیں۔ یہ بیماری امریکا میں بہت عام ہے۔ اس کے علاوہ ترقی پذیر ممالک کے بچے اس کا بہت زیادہ شکار ہوتے ہیں کیونکہ اسکول جانے والے بچوں میں یہ انفکشن تیزی سے پھیلتا ہے۔ بچوں میں عفونت کی علامات پیٹ کا درد اور



مقعد سے متعلقہ جائے براز میں خارش ہوتی ہیں۔ اس انفکشن میں مبتلا بچے کی کیفیت خاص طور پر راتوں کو زیادہ خراب ہوتی ہے۔ ایسے بچے رات میں بہت بے چین رہتے ہیں اور انہیں نیند نہیں آتی اور وہ اسکول میں اپنی پڑھائی پر بھی توجہ نہیں دے پاتے۔ اکثر ان بچوں کے فضلے میں باریک، سفید رنگ کے یہ کیڑے نظر آتے ہیں۔ جرمنی میں بچوں اور نوجوانوں کی بیماریوں کے ماہر ڈاکٹروں کی ایسوسی ایشن کے ترجمان الرش فیگلر کا کہنا ہے کہ پیٹ میں پائے جانے والے کیڑوں کے خلاف ادویات گرچہ موجود ہیں اور یہ کارآمد بھی ثابت ہوتی ہیں تاہم حفظان صحت کی خرابی اور صفائی کے چند بنیادی اصولوں کی اگر پابندی نہ کی جائے تو یہ ادویات بھی افاقے کا باعث نہیں بن سکتیں۔

## یہ انفکشن متعدی مرض ہے

اس جرمن ماہر کا کہنا ہے کہ پیٹ میں کیڑوں کا سبب بننے والا انفکشن ایک متعدی مرض ہوتا ہے۔ اس لئے ایسے بچوں کو دوسرے بچوں سے دور رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کا مشورہ ہے کہ اس عفونت کے شکار بچوں کے لباس کو ہر روز بدلنا، ان کے جسم کو اچھی طرح دھونا، خاص طور پر ان کے ہاتھوں کو منہ میں لگنے سے پہلے دھونا اور ان کے بستر کو صاف ستھرا رکھنا چند بنیادی اصول ہیں جن کی پابندی ضروری ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ انفکشن بچوں سے ماؤں کو بھی لگ سکتا ہے۔ ناخنوں کے ذریعے بھی یہ انفکشن تیزی سے پھیلتا ہے۔ اسلئے ناخن تراشنا اور انہیں صاف کرتے رہنا بھی نہایت ضروری عمل ہے۔

☆☆☆

# پھل، سبزیاں پسند نہ کرنے والے بچے

سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ پرائمری اسکول کے وہ بچے جو پھل اور سبزیاں کھانا پسند نہیں کرتے، ان میں یہ چیزیں پسند کرنے والے بچوں کے مقابلے میں قبض میں مبتلا ہونے کے امکانات دوگنا زیادہ ہوتے ہیں۔ اس طبی جائزے کے مطابق پانی اور دیگر مشروبات اگر دن بھر میں 400 ملی لیٹر سے کم پیئے جائیں تو اس سے بھی یہ خطرہ نمایاں ہو جاتا ہے۔

نیشنل یونیورسٹی آف سنگاپور کے اسسٹنٹ پروفیسر مون تانی چان اور ہانگ کانگ پولی ٹیکنک یونیورسٹی کے یوک لنگ چان نے اس سلسلے میں ہانگ کانگ کے ایک اسکول کے 8 سے 10 سال کی عمر کے 363 بچوں کی غذا اور رفع حاجت کی عادت کا جائزہ لیا تھا۔ جائزے میں یہ دیکھا گیا کہ 7 فیصد بچے آنتوں کی نامناسب تحریک کے باعث قبض میں مبتلا تھے اور واضح طور پر ان کی غذائیں ان بچوں کی غذاؤں سے مختلف تھیں جو قبض میں مبتلا نہیں تھے۔ جائزے سے یہ بھی معلوم ہوا کہ لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیاں قبض کا زیادہ شکار تھیں جبکہ 9 سال کی عمر کے بچوں میں یہ شکایت زیادہ دیکھی گئیں۔



## شربت نہ پینے سے قبض کی شکایت

ریسرچ میں یہ بات بھی نوٹ کی گئی کہ جن بچوں نے دن بھر میں 200 سے 400 ملی لیٹر کے درمیان پانی اور دیگر سیال چیزیں استعمال کی تھیں، انہیں زیدہ پانی وغیرہ پینے والے بچوں کے مقابلے میں 8 گنا زیدہ قبض میں مبتلا ہونے کا اندیشہ تھا۔ جن بچوں نے یہ بتایا کہ وہ پھل اور سبزیاں کھانا پسند نہیں کرتے۔ انہیں پھل اور سبزیوں پسند کرنے والوں کے مقابلے میں دوگنا زیادہ قبض کی تکلیف میں دیکھا گیا۔ ڈاکٹر چان نے بتایا کہ ہم نے جب اپنے نتائج کا تقابل سابقہ جائزوں سے کیا تو معلوم ہوا کہ ہانگ کانگ کے اسکول کے بچوں میں قبض کی شکایتیں امریکا اور برطانیہ کے بچوں سے زیادہ لیکن اٹلی کے بچوں کے مساوی تھیں۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ اس طبی جائزے کی روشنی میں والدین اور بچوں کو قبض کے ایک اہم سبب سے آگاہی ہوگی اور وہ اس خرابی سے بچنے کے لئے اپنی غذائی عادات میں ضروری تبدیلی لائیں گے تاکہ قبض سے ان پر جو جسمانی اور ذہنی دباؤ ہوتا ہے اور جس کی وجہ سے ان کی زندگی کا معیار متاثر ہوتا ہے، وہ اس سے محفوظ رہ سکیں۔

☆☆☆

# میتھی کے فوائد معلوم ہو جائیں تو لوگ سونے کے بھاؤ خریدیں!

میتھی عام طور پر کاشت کی جاتی ہے، خودرو پودے کم ہوتے ہیں، گرم ممالک ہی میں نہیں بلکہ سرد ممالک میں بھی کثرت سے استعمال ہوتی ہے۔ انگریزی میں اسے Funegreek کہتے ہیں۔ تازہ میتھی اتنی خوشبودار نہیں ہوتی مگر جب اسے سکھایا جاتا ہے تو خوشبو آنے لگتی ہے۔ خوشبو کا تعلق کاشت کے علاقہ سے بھی ہے۔ مثلاً پنجاب میں قصور کی میتھی اور وہ بھی ایک خاص علاقہ کی دوسرے علاقوں کی نسبت زیادہ خوشبودار ہوتی ہے۔

## میتھی سے شفا حاصل کرو

احادیث نبوی ﷺ: قاسم بن عبدالرحمٰنؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "استشفوا بالحلبة" میتھی سے شفا حاصل کرو۔ (ابن القیم۔فی الطب النبوی)

اس ضمن میں ایک اور حدیث بھی ملتی ہے جسے ابن القیم نے اطباء کا قول قرار دیا ہے جب کہ ذہبیؒ نے اسے حدیث کی حیثیت سے بیان کیا ہے: "لو تعلم امتی



ما فی الحلبه لا شتروها ولو بوزنیا ذهبا" میری امت اگر میتھی کے فوائد سمجھ لے تو وہ اسے سونے کے ہم وزن خریدنے سے بھی دریغ نہ کرے۔

مکہ معظمہ کی فتح کے بعد حضرت سعد بن ابی وقاصؓ بیمار ہوئے تو حارث بن کلدہ حکیم نے ان کے لئے "ہربستہ" تیار کرنے کی ہدایت کی جس میں کھجور، جو کا دلیہ، میتھی کے پانی میں ابال کر مریض کو نہار منہ شہد ملا کر گرم گرم چائے پلائی جائے۔ یہ نسخہ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں پیش کیا گیا۔ آپ ﷺ نے اسے پسند فرمایا اور مریض کو شفا ہوگئی۔ محدثین نے لکھا ہے کہ کھجور کی جگہ انجیر بھی شامل کی جا سکتی ہے، مگر دونوں کی شمولیت اس لئے ممکن نہیں کہ سرکار دو عالم ﷺ نے کھجور اور انجیر کو ایک ہی نسخہ میں جمع کر دینے کی ممانعت فرمائی ہے۔ ایک اور روایت کے مطابق اس نسخہ میں میتھی بھی تھی۔

## محدثین کے مشاہدات

میتھی کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اور دکھن کے لئے بہت مفید ہے۔ سانس کی گھٹن کو کم کرتا ہے۔ کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے اور معدہ میں اگر جلن ہو تو جاتی رہتی ہے۔ میتھی کا یہ اثر بڑی اہمیت کا حامل ہے کیوں کہ کھانسی کے علاج میں استعمال ہونے والی تمام دواؤں سے معدہ میں جلن اور بدہضمی کی شکایت رہتی ہے۔

طب نبوی میں میتھی اور سفرجل ایسی منفرد دوائیں ہیں جو کھانسی کو ٹھیک کرنے کے ساتھ ساتھ معدہ کی اصلاح بھی کرتی ہیں۔

میتھی سے ریاح خارج ہوتی ہے۔ بواسیر کی شدت میں کمی آتی ہے اور پھیپھڑوں کی سوزش نہ صرف یہ کہ دور کرتی ہے بلکہ آئندہ کے لئے بھی بچاؤ کرتی ہے۔ اگر اس کے جوشاندہ سے سر دھوئیں تو سر کی خشکی کم کرتی ہے ایک اور روایت کے مدنظر میتھی کے ساتھ "حب الرشاد" کو شامل کیا گیا تو نہ صرف یہ کہ سیکری کا فائدہ ہوا بلکہ بال گرنے بھی کم ہوگئے۔

میتھی کو پیس کر موم کے ساتھ ملا کر اگر سینہ پر لیپ کیا جائے تو چھاتی کے درد میں مفید ہے۔

## کیمیاوی ساخت

اس کی ساخت میں قدرت نے لحمیات اور ان کے ایمونیائی ترشوں کا تناسب اس خوبصورتی سے قائم کیا ہے کہ اپنی ہیئت کے لحاظ سے یہ دودھ کے قریب ترین ہے۔ اس میں فاسفیٹ کے علاوہ فولاد کی ایک ایسی نامیاتی قسم پائی جاتی ہے جو پیٹ کو خراب کئے بغیر فوراً ہی جذب ہو کر جسم سے خون کی کمی دور کر دیتی ہے۔ اس میں مختلف قسم کے الکلائیڈ ہوتے ہیں ان میں ایک Trigonelline ہے جو بڑی اہمیت رکھتی ہے، اس کے نمکیات پیشاب آور ہیں اور اس میں ایسے لیسدار مادے پائے جاتے ہیں جو جھلیوں کی سوزش پر سکون آور اثرات رکھتے ہیں۔ اسی طرح گردوں کی سوزش کو بھی کم کرتی ہے۔

ایک امریکی محقق P. Blum نے معلوم کیا ہے کہ اپنے اجزاء اور ہیئت ترکیبی کے لحاظ سے یہ مچھلی کے تیل کے ہم اجزاء میں وٹامن ''الف'' اور ''د'' شامل ہیں بلکہ اس میں Lecithin بھی کافی مقدار میں موجود ہے۔

## فوائد اور استعمال

یہ بنیادی طور پر پیشاب آور مخرج بلغم ہے، اس لئے گردوں کی سوزش میں جب پیشاب کم آ رہا ہو تو پیشاب لاتی ہے۔ اسی طرح بلغم نکالتی ہے، پھیپھڑوں کی اندرونی جھلی کی تندرستی کی نگہداشت کرتی ہے۔ بلغم نکالنے کے ساتھ ساتھ جھلیوں کو توانائی دیتی ہے، جس سے وہ آئندہ ملتہب ہونے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔



میتھی کے استعمال کے دو طریقے ہیں۔ ایک طریقہ اس کے پتے اور شاخیں سکھا کر کام میں لانا ہے۔ دوسرا طریقہ میتھی کے بیج استعمال کرنا ہے۔ ہندوستانی محقق بیجوں کو پتوں سے زیادہ مفید قرار دیتے ہیں۔ ہم نے اپنے ذاتی تجربات میں ہمیشہ بیج استعمال کئے اور یہ ہمیشہ مفید رہے۔

پانچ گرام (ایک چھوٹا چمچہ) پسی ہوئی میتھی اگر پانی کے ساتھ کھائی جائے تو اسہال اور پیچش میں مفید ہے۔ اگر اس پانی کو گرم کر کے اس میں شہد ملا یا جائے تو پیشاب اور کھانسی کے لئے بھی مفید ہے۔ میتھی اشتہا آور ہے اس لئے بھوک کی کمی اور کھٹی ڈکاروں کو دور کرتی ہے۔ اس کا مسلسل خنازیر کا بہترین علاج ہے۔ چوں کہ خنازیر غدودوں میں تپ دق کی قسم ہوتی ہے اس لئے اس مقصد کے لئے اگر اس کے ساتھ قسط، شہد اور روغن زیتون بھی شامل کر لیا جائے تو علاج جلد ہو گا اور مریض کی کمزوری ابتداء ہی سے دور ہو جائے گی۔

## جدید تحقیقات

یہ تجربات سے ثابت ہے کہ میتھی کاسر ریاح اور پیشاب آور ہے، جن عورتوں کو حیض کا خون بار بار آتا ہو ان کے لئے مفید ہے، عورتوں کے دودھ کی مقدار میں اضافہ کرتی ہے، جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے، میتھی میں فولاد اور وٹامن بی اس کو خون کی کمی اور اعصابی کمزوری میں مفید بنا دیتے ہیں۔

## بواسیر کا علاج

میتھی کے مسلسل استعمال سے بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے اور اکثر اوقات مسے گر جاتے ہیں۔ اس نسخہ کے ساتھ اگر انجیر بھی شامل کر لی جائے تو افادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

## شگر کا علاج

اس کے کیمیاوی اثرات کو جانے بغیر یہ بات مشاہدات سے ثابت ہوتی ہے کہ میتھی کھانے سے ذیابیطس کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ چند مریضوں کو کلونجی ایک دس گرام تخم کاسنی 25 گرام، تخم میتھی 25 گرام کے تناسب سے ملا کر ذیابیطس کی شدت کے دوران ایک گرام کی خوراک میں صبح وشام دیا گیا۔ چھ ماہ کے استعمال سے اکثر لوگوں کے پیشاب میں شکر کی مقدار برائے نام رہ گئی۔

## السر کا علاج

میتھی کے بیجوں میں لعاب دار اجزاء آنتوں کی جلن، گیس، پرانی پیچش اور معدہ کے السر میں سکون دیتے ہیں، سردی کے موسم میں کھانے کے بعد آدھا چمچہ لگاتار کھانے سے موسم کی اکثر بیماریوں سے بچاؤ ہوتا ہے۔ ماہرین نے اسے مفرح قرار دیا ہے، دمہ اور پرانی کھانسی کے علاج میں قسط البحر اور حب الرشاد کے ہمراہ میتھی کے بیج شامل کر دینے سے علاج زیدہ آسان ہو جاتا ہے۔

☆☆☆



# السر اور بیڈ سورس

## بیڈ سورس اور السر کیا ہوتے ہیں؟

جب کوئی آدمی وھیل چیر یا بستر تک محدود رہتا ہے تو جسم کے وہ حصے جس پر جسم کا بوجھ زیادہ پڑتا ہے وہاں کے سیلس اور ٹشیوز میں توڑ پھوڑ ہوتی ہے۔ جہاں جہاں وزن یا گھساؤ ہوتا ہے وہاں چھالے نما زخم ہو جاتے ہیں۔ ان زخموں کو بیڈ سورس یا السر کہتے ہیں۔

ان زخموں کے مندمل ہونے میں کافی وقت لگتا ہے۔ السر اور بیڈ سورس عام طور پر نمایاں ہڈیوں کے گوشت پر ہوتے ہیں۔ جیسے ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ کوھے کی ہڈی، ران کا نچلا حصہ اور پاؤں کے پنجے اس کی زد میں آتے ہیں، لیکن کبھی کبھی یہ جسم کے کسی بھی نرم حصے کو نشانہ بنا سکتے ہیں۔ زیادہ وقت تک جسم کا سارا وزن کسی ایک جگہ پر مستقل پڑتا رہے تو وہ حصہ دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔

## السر یا بیڈ سورس کیوں ہوتے ہیں؟

بنیادی وجہ جسم کے وزن کا کسی عضو پر دباؤ ہوتا ہے۔ عام آدمی بھی جب گھنٹوں بغیر ہلے جلے ایک ہی مقام پر بیٹھتا ہے تو وہ بے چینی اور تکلیف محسوس کرتا ہے۔ اور

فطری طور پر ادھر اُدھر حرکت کرتا ہے تا کہ کچھ آرام محسوس ہو۔ یہ حرکت جسم کے سلیس اور ٹشیوز کی صحت مندی کی علامت ہوتی ہے کہ وہ مستقل دباؤ برداشت نہیں کرتے لیکن عمر رسیدہ افراد یا کمزور مریض اس درد اور بے چینی کو محسوس نہیں کرتے ان میں یہ حس یا تو کم ہو چکی ہوتی ہے یا مردہ۔ اس طرح وہ حرکت کرنے سے مجبور ہوتے ہیں اور جسم کا دباؤ ان حصوں پر باقاعدہ پڑتا ہے اگر مریض لیٹا ہوا ہے، خود سے کوئی حرکت نہیں ہو رہی ہے تو پیٹھ کی ہڈی سے جڑے گوشت پر یہ سورس پیدا ہوتے ہیں۔

## عمر رسیدہ ٹشوز بوجھ برداشت نہیں کرتے

عمر رسیدہ افراد کی ہڈیاں کمزور ہوتی ہیں اور ہڈی اور گوشت کے درمیان چربی بھی کم ہوتی ہے لہٰذا وہاں کے ٹشیوز عرصہ تک بوجھ برداشت نہیں کرتے نتیجہ میں مردہ ہو جاتے ہیں ورنہ ایک صحت مند جسم میں یہ نظام ہڈی اور گوشت کے درمیان اسپنج کا کام کرتا ہے۔ جسمانی اعضاء مستقل بستر پر ساکن رہیں تو بیڈ سورس یا السر کے ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں کی حرکت نہ ہو یا مفلوج ہوں تو خون کا دوران کم ہو جاتا ہے۔ رگوں میں خون روانی سے پہنچ نہیں پاتا۔ وہاں موجود سیلس اور ٹشیوز کو مقررہ مقدار میں آکسیجن نہیں مل پاتی نتیجتاً وہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس طرح وہاں پیدا ہونے والے بیڈ سورس یا السر کو پھیلنے کا موقع مل جاتا ہے۔ اس دوران اندر کی ہڈی کے متاثر ہونے کا بھی خدشہ رہتا ہے۔

## مرض کی نشاندہی

اس کی تشخیص یا نشاندہی مریض کے پاس رہنے والا کوئی عقل مند فیملی ممبر کر سکتا ہے۔ مریض کو اٹھاتے بٹھاتے وقت جہاں گوشت بستر سے لگا رہتا ہے وہاں پر آبلے نما چھالے نظر آئیں گے۔ ڈاکٹر بیڈ سورس کو اس طرح تقسیم کرتے ہیں۔



## بیڈ سورس کے اقسام

اسٹیج، جلد کی سرخی، جلد کھوکلی ہو گئی ہو، جلد مردہ ہو چکی ہو اور اندر کا گوشت نظر آ رہا ہو، مردہ ہو چکی کھال اندر ٹشیوز میں دھنس چکی ہو، مردہ کھال کہاں تک پھیل چکی ہے، زخم کے اندر سے ہڈی نظر آ رہی ہو یا گلنے لگی ہو۔ ابتدائی مرحلے میں عمر رسیدہ شخص کو یا مریض کو وقتاً فوقتاً حرکت دیتے رہنا چاہیے تا کہ ایک ہی جگہ گوشت بستر سے لگا نہ رہے۔

## خود کیا کر سکتے ہیں؟

اگر آپ بستر کے ہی ہو کر رہ گئے ہیں حرکت کرنا ممکن نہیں تو دوسروں کی مدد سے کم سے کم دن میں اور رات میں ایک بار اپنی پوزیشن تبدیل کر لیں۔ اس طرح آپ بیڈ سورس یا السر کا شکار نہیں ہوں گے۔ اپنے جسم کو حتی الامکان پاک و صاف رکھنے کی کوشش کریں۔ ہر روز بیڈ شیٹس بدلتے رہیں۔ دیکھتے رہیں کہ بستر پر کوئی کپڑا یا بدن پر زخموں کی پٹیاں لگی نہ رہیں۔ کہنیوں، پیٹھ، ایڑیوں کے نیچے نرم تکئے بھی مریض کو سہولت پہنچاتے ہیں۔

## طریقہ علاج

زخموں کو اور متاثرہ حصوں کو صاف کر کے مرہم پٹی کی جاتی ہے۔ بعض حالتوں میں جسم سے مَس ہونے والے حصوں پر بکرے کے فَر کے پیڈس لگا دیئے جاتے ہیں۔ اگر آپ مستقل طور پر بستر پر پڑے رہنے والے ہوں تو ڈاکٹر آپ کو واٹر بیڈ پر پڑے رہنے کا مشورہ دے گا جہاں آپ کے جسم کا وزن تقسیم ہو جائے گا یا پھر ہوائی تکیہ پر بیٹے رہنے کا بندوبست کرے گا۔ ان دونوں صورتوں میں آپ کے جسم کا دباؤ مستقل ایک جگہ پر برقرار نہیں رہے گا۔ جو مریض مستقل کرسی پر بیٹھتے ہیں انہیں تکیوں کا سہارا دے کر جسم کے دباؤ کو ایک ہی جانب پڑنے سے روک سکتے ہیں۔ ☆☆

# چپکے سے آنے والا مرض ''آئی بی ایس''

ایک انسانی جسم فطری طور پر ایسا ہوتا ہے کہ اسے مختلف بیماریاں آتی ہیں۔ تاہم ان کا علاج بھی ہوتا ہے۔ صحیح معنی میں علالت کے بعد افاقہ ہونے پر ہی صحت کی اصل قدر و قیمت کا پتہ چلتا ہے۔ اس دنیا میں انواع واقسام کی بیماریاں ہیں جن کی علامتیں ہوتی ہیں اور ان کے ظاہر ہونے کے بعد علاج کیا جاتا ہے۔ اس طرح صحت بحال ہوتی ہے۔ چند ایسی بیماریاں بھی ہیں جن کی علامتیں بہت کم یا اتنی عام ہوتی ہیں کہ ان کی طرف کسی کی توجہ نہیں جاتی ہے۔ کچھ امراض کو دور کرنے کے لئے دوائیں لی جاتی ہیں۔ انجکشن لگائے جاتے ہیں۔ دیگر کچھ کے تعلق سے ادویات کے ساتھ ساتھ ان کے بغیر بھی چند امور کا خاص خیال رکھ کر یا بعض باتوں پر عمل کر کے مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ایسی ہی ایک درپردہ اور عام سی علامتوں والی ایک بیماری کا نام ہے ''آئی بی ایس''۔

## بڑی آنت کا ورم اور انفکشن

یعنی آئی بی ایس ''اری ٹیبو بول سنڈروم'' کا مخفف ہے۔ یہ بیماری نہیں دراصل ایک عام بے ترتیبی کی حالت ہے جس سے بڑی آنت (کولن) متاثر ہوتی ہے۔ حسب مذکور اس کی علامتیں اتنی عام اور معمولی نوعیت کی ہوتی ہیں کہ ہر کوئی انہیں نظر انداز کر دیتا



ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ اندر ہی اندر پہنچتی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ ہر 5/ میں سے ایک فرد کو اس کی زندگی کے کسی نہ کسی مرحلہ میں آئی بی ایس ہوسکتا ہے۔ اس پر بھی پہلی بار یہ اس وقت ہوتا ہے جب اس فرد کی عمر 20 اور 30/ سال کے درمیان ہو۔ مردوں کے مقابلہ میں خواتین کی تعداد اس سلسلہ میں دگنی ہوتی ہے۔ اکثر یہ حالت تاحیات ہوتی ہے۔ تاہم گزرتے برسوں کے ساتھ اس میں بہتری ضرور آسکتی ہے۔ اس کی صحیح وجہ کے بارے میں معلوم نہیں ہے۔ لیکن اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ اس کا تعلق آنت کی بڑھتی ہوئی حساسیت اور ہاضمہ کے مسائل سے ہے۔ ایک مشکل یہ بھی ہے کہ اس کے بارے میں کوئی پیش قیاسی نہیں کی جاسکتی ہے۔ اس کے شروع ہوجانے کے باوجود کئی ماہ تک کوئی علامت نظر نہیں آتی اور اچانک یہ بیماری ظاہر ہوجاتی ہے۔

## آئی بی ایس کیا ہے؟

آئی بی ایس دراصل بڑی آنت کی کارکردگی میں ایک عام سی بے ترتیبی ہے۔ کارکردگی کی بے ترتیبی سے مراد جسم کے کسی عضو کے کام میں کسی قسم کا مسئلہ پیدا ہوجاتا ہے۔ لیکن ڈھانچہ میں کوئی تبدیلی نہیں آتی۔ لہٰذا آئی بی ایس میں آنت کی کارکردگی متاثر ہوجاتی ہے۔ لیکن آنت کے تمام حصے مائیکرواسکوپ کے ذریعہ دیکھنے پر بھی نارمل نظر آتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے بارے میں فوری پتہ نہیں چل پاتا۔ بہر حال آئی بی ایس کسی پر بھی کسی بھی عمر میں حملہ کرسکتا ہے۔ لیکن پہلے یہ نوجوانی میں شروع ہوتا ہے۔

## مختلف علامتیں

آئی بی ایس کی مختلف علامتیں اس طرح ہیں: پیٹ کے مختلف حصوں میں درد ہوتا ہے اور یہ درد آتا جاتا رہتا ہے۔ اس درد کے دورہ کا دورانیہ الگ الگ ہوتا ہے۔ اکثر اس درد سے بیت الخلاء سے فارغ ہونے یا ہوا خارج ہونے سے راحت ملتی ہے۔ آئی

بی ایس سے متاثر اکثر لوگوں نے اس درد کو تشنج یا مروڑ بھی قرار دیا ہے۔ درد کی یہ شدت معمولی سے لے کر زیدہ تک الگ الگ فرد میں اور ایک ہی فرد میں الگ الگ وقت علاحدہ ہوتی ہے۔ ایک اور علامت پیٹ کا پھولنا اور اس میں ابھار آنا بھی ہے۔ ہوا بھی عام طور پر زیدہ خارج ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کو دست شروع ہو جاتے ہیں تو کسی کو قبض کی شکایت ہوتی ہے۔ بعض حالات میں دست اور قبض دونوں ایک ساتھ ہوتے ہیں۔ یعنی فضلہ کبھی سخت ٹکڑوں کی شکل میں گرتا ہے۔ یا پانی جیسا پتلا اور کبھی کبھی اس میں آؤں بھی شامل ہوتی ہے۔ بیت الخلاء جانے کے بعد بھی محسوس ہوتا ہے کہ ابھی پوری طرح فارغ نہیں ہوئے ہوں۔ کچھ لوگوں کو بیت الخلاء جانے کی جلدی ہوتی ہے۔ خاص طور پر صبح کے وقت انہیں لوٹے کے ساتھ دوڑنا پڑتا ہے۔ دیگر علامتوں میں سستی، سر درد، ڈکار، بھوک نہ لگنا، تھکان، پیٹھ درد، کمر درد، پٹھوں کا درد، بدبودار ہوا کا اخراج، سینہ میں جلن، بے چینی، پیٹ میں اینٹھن، مروڑ وغیرہ شامل ہیں۔

## آنتوں کی سرطانی سوزش

اس سے ملتی جلتی ایک بیماری ہے۔ ''آنتوں کی سرطانی سوزش'' جس میں آنت کی جلن، بے چینی اور بے قراری کی شکایت عام ہوتی ہے۔ لیکن آئی بی ایس میں ایسا کوئی بڑا خطرہ نہیں ہوتا۔ اسی طرح پاخانہ کے ساتھ خون نکلنا بھی آئی بی ایس کی علامت نہیں ہے۔ اگر خون گر رہا ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع ہونا چاہیے۔

## ایک وضاحت اور علاج

آئی بی ایس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ لیکن طرز زندگی اور اپنی غذا میں تبدیلی لا کر اس کی علامتوں پر قابو ضرور پایا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایسی غذاؤں اور مشروبات کی



شناخت کر کے انہیں ترک کر دینا جس سے اس کی علامتیں پیدا ہوتی ہوں۔ اپنی غذا میں نشاستہ (فائبر) کی مقدار بدل کر بھی اس میں مدد مل سکتی ہے۔ پابندی کے ساتھ جسمانی ورزش کرنا اور تناؤ کی سطح میں کمی لانا بھی ایک علاج ہو سکتا ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ کاربوہائیڈریٹس خاص طور پر ریشہ دار غذاؤں اور نامیاتی مرکبات کی زیدہ مقدار سے ابھار اور ریاح کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔ ایسی غذائیں حساس آنت میں سوزش پیدا کرتی ہیں کیوں کہ نظام ہاضمہ کا ان پر کوئی اثر نہیں پڑتا ہے۔ زیدہ مسالہ دار چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے کیوں کہ ان سے آئی بی ایس کے شکار لوگوں میں دست کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔ چائے اور کافی کا استعمال کم کریں کیوں کہ ان ''کیفنیٹیڈ'' مشروبات کے استعمال سے آئی بی ایس کا حملہ تیز ہو جاتا ہے۔

## چکنی غذاؤں سے پرہیز ضروری

بہتر صحت کے قومی ادارہ (نائیس) کے رہنما اصولوں کے مطابق آئی بی ایس سے متاثر لوگوں کو ایک دن میں 3/کپ سے زیادہ چائے یا کافی نہیں پینی چاہیے۔ چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔ مونگ پھلی، مکھن، تلی ہوئی چیزیں اور چربی و چکنائی ملی پروسیسڈ غذائیں، سلاد کی سجاوٹ میں شامل ہونے والی اشیاء، ہائیڈروجن سے بھری چربی وغیرہ دست میں نقصان دہ ہوتی ہیں۔ یہ نہ صرف آئی بی ایس کی علامتوں کو بڑھا دیتی ہیں بلکہ مجموعی صحت کے لئے بھی خراب ہیں۔ فائبر کے استعمال کو بھی کم اور زیادہ کرنا پڑتا ہے۔ لیکن یہ تبدیلی بتدریج ہونی چاہیے کیوں کہ اچانک بدلنے سے حالت مزید بگڑ سکتی ہے۔ ایک ہی بار میں بہت زیادہ کھانے کی بجائے تھوڑا تھوڑا کر کے اس سے زیادہ بار کھا کر بھی آئی بی ایس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

## کیا کریں؟

اگر کسی کو محسوس ہو کہ اس میں آئی بی ایس کی علامتیں پائی جاتی ہیں تو اسے اپنے جنرل فزیشین سے رابطہ قائم کرنا چاہیے۔ وہ بھی اس کا علاج تو نہیں کر سکتا۔ تاہم اس کی وجہ جاننے میں مدد ضرور کر سکتا ہے۔ علامتوں کی بنیاد پر وہ وجہ کی شناخت کرنے میں تعاون دے گا جس سے طرز زندگی اور غذائیں بدلنے میں مدد ملے گی۔ البتہ دوسری بیماریوں کے خدشات کو ٹالنے خون کے معائنہ کی ضرورت پڑے گی۔ آئی بی ایس ہی ہے تو اس مرض پر قابو ضرور پایا جا سکتا ہے۔

☆☆☆



# فتق۔آنت اترنا

انسانی جسم کے ڈھانچے میں شکم (پیٹ) کے درمیان میں گوشت کا ایک غلاف ہوتا ہے جسے طب قدیم میں صفاق (Fascia) کہتے ہیں اس کے پھٹنے یا کنج ران میں جو منفذ واقع ہوتا ہے اس کے تھوڑا وسیع ہو جانے سے ریح، پانی، چربی، یا آنت وغیرہ فوطوں میں اتر آتی ہے یا کسی جگہ پر صفاق کے کمزور ہونے کے باعث تھیلی نما شکل بن کر آنت اس جوف میں پھنس جاتی ہے اس تکلیف کو طب یونانی میں "فتق" آنت اترنا یا طب جدید میں ہرنیا (Hernia) کہتے ہیں۔ اس مرض کی پانچ قسمیں ہیں۔

1۔ **قیلۃ الامعاء** :۔ اس صورت میں آنت تھوڑی اترتی ہے اور مشقت سے اوپر آ جاتی ہے اور لیٹتے وقت ریاح کے کھلنے کی آوازیں آتی ہیں۔ ایسی شکل میں کبھی کبھی تشنجی درد بھی ہوتا ہے۔

2۔ **قیلۃ الترب** :۔ اس میں آنت مشکل سے لوٹتی ہے اور ریحی آوازیں نہیں آتی ہیں۔ اور یہی علامت دونوں اقسام میں امتیاز کرتی ہے۔

3۔ **قیلۃ التریح** :۔ اس صورت میں آنت بہ آسانی اوپر کو چلی جاتی ہے اور ریحی آواز میں شدت ہوتی ہے۔

4۔اس صورت میں خصیہ کی تھیلی سخت اور پانی سے بھری ہوئی ظاہر ہوتی ہے اور تمام کوششوں کے باوجود اوپر نہیں جاتی ہے۔

5۔ **قرولحمی** :۔اس صورت میں خصیہ کی تھیلی میں غلظت،سختی زیادہ ہوتی ہے۔مادہ میں گاڑھاپن ہوتا ہے۔اسلئے خصیہ کے ورم اور سختی میں تمیز کرتے ہیں۔

علاج **ھوالشافی** :۔قیلۃ الامعاء کی صورت میں آہستہ آہستہ انگلی اور انگوٹھے کی مدد سے آنت کو اوپر لے جائیں اور اوپر لوٹانے میں دشواری ہو تو ایک ٹب میں گرم پانی بھر کر مریض کو اس پر بٹھائیں جس کے سبب وہ جگہ نرم پڑ جائے گی اور پھر دھیرے دھیرے آنت کو اوپر لے جائیں۔ایک ںکڑی کا گول اور چپٹا لٹو جیسا بنالیں۔روئی میں لپیٹ کر باندھنے کے لئے تیار رکھیں اور پہلے مندرج ہونے والا ضماد یا لیپ لگالیں۔پھر روئی میں لپٹا ہوا چپٹا لٹو باندھ لیں اس طرح کہ آنت واپس نہ آئے۔اس ضرورت کے لئے آجکل تیار پٹے جس میں چپٹا لٹو سا لگا رہتا ہے۔بازار میں مخصوص دکانوں پر دستیاب ہوتا ہے۔

1۔**ضماد**:۔ماش کی دال اور رسوت کو ہم وزن پیس لیں اور حسب ضرورت فتق کی جگہ پر لگائیں۔

2۔ **دوسرا نسخہ**:۔مقل 30رگرام،مصطگی 25رگرام،باریک پیس کر رکھ لیں پانی میں خوب گوندھ لیں اور بقدر ضرورت لیپ کریں۔

3۔**تیسرا نسخہ** :۔کندر،کتیرہ،ازویانی میں ملاکر باریک کرلیں اور بقدر ضرورت لیپ کریں۔روزانہ صبح وشام قرص مقلینا دوعدد شفا محل والا،جوارش کمونی کبیر اور جوارش مصطگی دونوں دس دس گرام صبح شام کھائیں۔یہ مرکبات کسی بھی یونانی دواخانہ سے دستیاب ہوسکتی ہیں مگر خاص طور سے شفا محل کا زیادہ بہتر ہوگا۔



دوا تیار کرنے والوں کے لئے درج ذیل نسخہ قابل عمل ہے۔

**نسخہ** :۔**ھوالشافی**:مصطگی،کندر،دونوں چھ گرام ہر ایک،دار فلفل ہر ایک دس گرام زنجبیل 2رگرام،خولنجان،جوزبوا،قرنفل ہر ایک پانچ گرام،جند بیدا ستر ایک گرام کوٹ چھان کر تین گنا شہد ملاکر جوارش تیار کرلیں۔روزانہ دس گرام صبح وشام سادہ پانی سے کھائیں۔جوارش زنجبیل بھی اس مقصد سے دس گرام صبح وشام کھانا مفید ہے جو کسی بھی یونانی دواخانہ والے کے یہاں دستیاب ہوسکتی ہے بات صرف اتنی سی ہے کہ اس بات کا یقین ضرور ہونا چاہئے کہ اسکے تمام اجزاء میں شامل ہیں اور صحیح ہیں۔انشاءاللہ ذکر کردہ دواؤں سے دو تین ہفتوں میں مریض شفایاب ہوجائیگا۔

☆☆☆

# یرقان کے مضر اثرات

یہ ایک چھوت کا مرض ہے جو کہ مخصوص وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ بعض اوقات ہلکی وباء کی صورت بھی اختیار کر جاتی ہے۔ موسم خزاں میں قدرے زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ بچوں اور بڑوں کو یکساں تنگ کرتی ہے۔ پہلے پہل بھوک بند ہو جاتی ہے اور مریض تقریباً دو تین دن تک کچھ بھی ٹھوس غذا کھانا پسند نہیں کرتا، جی اکثر متلاتا رہتا ہے لیکن کبھی کبھار تے بھی ہو سکتی ہے۔ سر درد اور گھبراہٹ کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ مزاج بے چین رہنے لگتا ہے اور بعض مریضوں میں جگر اور سینے کی مقام پر درد بھی محسوس ہوتا ہے اور پیٹ کی خرابی کی وجہ سے قبض بھی ہو جاتی ہے۔ لیکن چھوٹے بچوں کو اکثر اوقات دست لگ جاتے ہیں۔ عام طور پر پہلے چار دن بخار ضرور ہوتا ہے جو کہ زیادہ سے زیدہ 101 درجے تک بڑھ سکتا ہے لیکن عام طور پر 99 درجے سے زیادہ نہیں ہوتا۔ اس بخار کے دوران میں نبض عموماً زیادہ تیز نہیں ہوتی۔ ایک دفعہ اگر یہ یرقان ہو جائے تو دوبارہ بہت کم اس کے ہونے کے خدشات ہوتے ہیں جبکہ چوتھے دن بخار اترتے ہی یرقان ظاہر ہونے لگتا ہے اور اس بیماری میں جگر، تلی، لبلبہ اور خون کے سرخ ذرات بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ جلد، آنکھوں کے سفید حصے اور جسم کی مختلف جھلیوں کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔ اس زردی کی بنیادی وجہ کیمیائی مادہ بلی روبن (Bili Rubin) ہے اس کی خون میں زیادتی ہو جاتی ہے۔



اس مرض کا شکار مریض ذہنی بے چینی اور تھکاوٹ زیادہ محسوس کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مریض نفسیاتی طور پر مکمل ڈسٹرب رہنے لگتا ہے۔

## جب جگر اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے

یرقان کی حالت میں یا پاخانہ بے رنگ اور پیشاب سرخی مائل ہوتا ہے اسی وجہ سے پیشاب کرتے وقت یوریتھرا (Urethra) میں جلن ہوتی ہے کیونکہ پاخانے میں صفرا نہیں پہنچ پاتا اور پیشاب کے راستے خارج ہوتا ہے۔ جس سے نہ صرف رنگت تبدیل ہو جاتی ہے بلکہ شدید تکلیف بھی ہوتی ہے۔ جب بخار اتر جاتا ہے تو بھوک لگنا شروع ہو جاتی ہے لیکن بیماری کے مضر اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں جس سے تلی اور جگر بڑھ جاتا ہے اور جسم پر شدید خارش بھی ہوتی ہے۔

بعض اوقات جسم پر دانے بھی نکل آتے ہیں۔ پیشاب میں بائیل سالٹ (Bile Salt) اور بائیل پگمنٹ (Bile Pigment) خارج ہوتے ہیں جس سے مجموعی طور پر صحت نہایت کمزور ہو جاتی ہے اور خون میں سرخ ذرات کی تعداد عموماً کم رہتی ہے۔ "وان ڈین برگ" ٹیسٹ شروع شروع میں "دو حالتی" اور بعد میں "غیر براہِ است" مثبت ہوتا ہے۔ پہلے وبائی حالات میں بعض اوقات صرف ہلکا بخار ہی ہوتا ہے اور یرقان پوری طرح منفی اثرات کے ساتھ ظاہر نہیں ہو پاتا لیکن جوں جوں وقت گزرتا ہے اس کی شدت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اور کسی بھی دوائی کے زہریلے اثرات زیدہ متاثر کرتے ہیں۔ جگر اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور اس کے مسلز اور سیلز گلنا سڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ بعد میں بخار بہت تیز ہو جاتا ہے۔ ساتھ میں الٹیاں بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ انتڑیوں اور معدے سے خون بہنے لگتا ہے مریض بیہوش ہو جاتا ہے جگر سکڑنے لگتا ہے اور تلی بڑھنا شروع ہو جاتی ہے۔

## یہ صورتحال بہت سنگین ہوتی ہے

یہ بہت سنگین صورت حال ہوتی ہے کیونکہ اس حالت کے بعد مریض کا تندرست ہونا بہت مشکل ہو جاتا ہے اور اس بیماری کے مضر اثرات جسم کے اہم اعضاء کو بری طرح متاثر کردیتے ہیں اور جسم کا نظام درہم برہم ہوکر رہ جاتا ہے۔ انتڑیوں اور پیٹ میں خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے جس سے بواسیر کی علامات بھی پیدا ہوجاتی ہیں اور پیٹ میں بہت زیادہ پانی اکٹھا ہوجاتا ہے اور پیٹ کا اوپر والا حصہ زیادہ بھاری اور بوجھل محسوس ہوتا ہے پیٹ پھول جاتا ہے اور بالآخر خونی الٹیاں آنا شروع ہوجاتی ہے اور موت واقع ہوجاتی ہے۔

☆☆☆



# مولی: یرقان کا شافی علاج

مولی طب یونانی میں بعض امراض مثلاً یرقان کا بڑا شافی اور مؤثرہ علاج ہے اس علاج سے عام طور پر یرقان کا مریض چند روز میں صحت یاب ہوجاتا ہے۔ یرقان کے لئے جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ان میں سب سے مفید مولی کے پتوں کا پانی ہے۔ جن میں ایک یا دوبار مولی کے پتوں کا 40 ملی لٹر (چار بڑے چمچ) پانی دیسی شکر ملا کر استعمال کرتے ہیں اور چند دنوں میں ہی مریض کی حالت بہتر ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ گویا مولی نہ صرف مفید غذا ہے بلکہ حیرت انگیز طبی فوائد کی بھی حامل ہے، اس کے پتے بھی طبی افادیت رکھتے ہیں گردے اور مثانہ کی پتھری میں مولی کے پتوں کا پانی 40 ملی لٹر پینا فائدہ مند ہے۔ یہ پانی پیشاب آور ہے۔ اور پیشاب کے ذریعہ جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔ مولی کے پتوں کے پانی کو جوش دے کر چھان لیتے ہیں اور پھر استعمال کرتے ہیں۔

## مفید غذائی اجزاء

مولی بڑی مفید غذا ہے۔ اس کا شمار سبزیوں میں ہوتا ہے۔ یہ جسم کو حیاتین، معدنی نمکیات کے علاوہ فضلات بھی مہیا کرتی ہے۔ فضلات اپنے وزن سے آنتوں کو تحریک دیتے ہیں اور اس طرح قبض بھی دور ہوتا ہے۔ مولی میں حیاتین الف، ب اور

ج ( سی ) کے علاوہ فی سفورس اور چونا بھی ہوتا ہے۔مولی جگر کیلئے بالخصوص بڑی مفید غذا ہے۔جولوگ بواسیر یا جگر کی کمزوری کا شکار ہوں۔انہیں مولی استعمال کرنی چاہیے۔ گردہ،مثانہ کی ریت اور پتھری،قبض ،استسقاء،تلی کے ورم،اور پیشاب کی جلن میں فائدہ مند ہے۔اس کے استعمال سے خون صاف رہتا ہے اور جلد کا کوئی مرض نہیں ہوتا۔مولی کے بیج پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرے کی چھائیاں،سیاہی اور دیگر نشانات دور ہو جاتے ہیں۔مولی کا نمک غذا کو ہضم کرتا ہے۔اس کا اچار تلی ( طحال ) کے لئے مفید ہے۔مولی جسم کو طاقت بہم پہنچاتی اور فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے خون میں ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے کہ مضر صحت جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔غرضیکہ مولی بڑی عمدہ غذا ہے۔اور اسے خوب کھانا چاہیے۔ہمارے ملک میں مولی کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔

## استعمال کا طریقہ

مولی کے استعمال کے دو طریقے ہیں۔کچی مولی کو نمک لگا کر کھایا جاتا ہے۔ نمک مولی کی اصلاح کرتا ہے۔مولی کو سالن کے طور پر پکا کر کھاتے ہیں۔اس کو پکانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس میں پانی نہ ڈالیں،بلکہ مولی کو خالص پکائیں۔ اس طرح لذیذ اور غذائی اجزاء سے بھرپور سالن تیار ہوگا۔خواہ مولی گوشت میں پکائیں یا فقط مولی۔اسے پکاتے ہوئے مولی کے پتے سالن میں ڈالیں۔کچی مولی کھاتے ہوئے بھی مولی کے پتے ضرور کھائیں۔جس قدر مولی مفید ہے اس کے پتے بھی اسی قدر مفید ہیں۔

☆☆☆



# یرقان کا آسان علاج

ماحول،پانی اور آس پاس کی گندگی کی وجہ سے صحت پر برے اثرات پڑتے ہیں،گندی ہوا،آلودہ پانی اور غذا،جنک فوڈ،سڑکوں پر فروخت کی جانے والی کھانے پینے کی اشیائ،مشروبات اور پھل وغیرہ انسان کی صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔ان سے مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔یرقان بھی ایسی ہی بیماری ہے جو پانی کی آلودگی اور سڑکوں پر فروخت ہونے والی چیزوں سے پھیلتی ہیں۔جن میں پانی پوری،بھیل پوری،وغیرہ شامل ہے۔سڑک پر ملنے والے مشروبات میں صفائی نہ ہونے کی وجہ سے یرقان جیسی بیماریوں کو بڑھاوا ملتا ہے۔

## یرقان کیا ہے؟

یرقان کو جانڈیس رہیپاٹائٹس کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔یہ ایک ایسی بیماری ہے جو ہاتھ نہ دھونے اور پانی کے صاف نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔یہ ایک وائرل مرض ہے جو محلّہ کے ساتھ پورے شہر میں بھی پھیل سکتا ہے۔یرقان جگر کا مرض ہے جس کی وجہ سے جگر میں سوزش اور جگر کے دوسرے امراض اور تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

جگر ہمارے جسم کا ایک اہم عضو ہے۔ جو مختلف فعل انجام دیتا ہے۔ جیسے کھانا ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پتے کو صاف رکھتا ہے، خون کو صاف کرتا ہے، یہی وجہ ہے کہ جب یرقان ہوتا ہے تو یرقان سے متاثر افراد کو کافی پریشانی اٹھانی پڑتی ہے۔

## یرقان کی علامتیں

یرقان عام مرض کی طرح شروع ہوتا ہے جیسے پہلے کمزوری، بخار کا رہنا، سر کا درد اور دوسری شکایتوں کے ساتھ شروع ہو جاتا ہے۔ یرقان سے پریشان افراد کو قے ہوتے ہیں۔ کسی بھی چیز کے کھاتے ہی الٹیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ بھوک نہ لگنا، دست ہونا، نیند کا زیادہ آنا، وغیرہ رہتا ہے۔ معمولی پیٹ درد کی شکایت بھی رہتی ہے۔ بدن میں کھجلی، بے حد کمزوری، آنکھ، ناخون کا پیلا دکھائی دینا، پیشاب کا پیلا ہونا، یہ عام شکایت ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

یرقان سے متاثر افراد کو گنے کا جوس، گلوکوز، پھلوں کے رس کا استعمال کرنا چاہیے۔ جن علاقوں میں یرقان پھیل رہا ہے وہاں کے رہنے والے افراد کو پانی اچھی طرح فلٹر کر کے ابال کر استعمال کرنا چاہئے۔ سڑکوں پر ملنے والی کھلی چیزوں جیسے پھل۔ پھلوں کا رس، آئس کریم، ملک شیک، پانی پوری، بھیل پوری، وغیرہ جن میں پانی کا استعمال ہوتا ہے اگر استعمال کر رہے ہیں اور اگر آپ کو شک ہو کہ جہاں پر یہ چیزیں ملتی ہیں ان جگہوں میں صفائی نہیں ہوتی اور صاف پانی کا استعمال نہیں ہوتا ہے تو ان چیزوں کے استعمال کرنے سے بچیں۔ یرقان سے متاثر افراد کو تیل والی چیزیں، پکوڑے، بونڈے، مرچ سے بنی اشیاء کا استعمال کرنے سے گریز کریں۔



## یرقان کا یونانی علاج

یرقان ایک ایسی بیماری ہے جو مختلف اقسام کے وائرس اور دیگر کئی وجوہات سے پیدا ہوتی ہے یونانی میں اس کے لئے کئی دوائیاں استعمال ہوتی ہیں۔ یرقان چونکہ جگر کا مرض ہے علاج کے دوران جگر کو دوائیوں کے سائیڈ ایفیکٹ سے بچانا بہت ضروری ہوتا ہے یونانی دوائیوں سے یرقان کا علاج حفاظت پر مبنی اور بغیر کسی جسمانی نقصان کے ہوتا ہے جو انتہائی مفید ہے۔

## کھجور: یرقان کے لئے بہترین دوا

گرمی کے دوران اگر ٹھنڈا پانی پی لیا جائے، تو معدے میں گیس، تبخیر اور ورم جگر کا سخت خطرہ ہوتا ہے کھجور کے بعد پانی پینے سے یہ خطرہ دور ہو جاتا ہے۔ کھجور جگر کے لئے تقویت بخش ہونے کی وجہ سے یرقان کے مرض میں بہترین دوا ہے۔ ہاضمے کی خرابی اور تبخیر معدہ کی شکایات میں بھی مفید ہے۔ نیز اس میں خاصی مقدار میں ریشہ پایا جاتا ہے، جو آنتوں میں رُکے ہوئے فضلات کو بدن سے خارج کر دیتا ہے تپ دق کے مریض اگر اس کا استعمال کریں، تو یہ سینے اور پھیپھڑوں سے بلغم نکالنے کے ساتھ مریض کو بھرپور قوت بھی فراہم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ کھجور میں ایسے اجزا بھی پائے جاتے ہیں، جو گردے، مثانے اور پتہ میں پتھری بننے کے عمل کو روکتے ہیں۔ کھجور کو رات بھر پانی میں بھگو کر صبح مسل کر اس کا پانی، جیسے نیند کہا جاتا ہے، پینا صحت کے لیے مفید ہے۔

## جسم کی غلیظ رطوبت صاف ہو جاتی ہے

اس سے جہاں پیاس کو تسکین ملتی ہے، اسہال، صفرا اور تیزابیت بھی دور ہو جاتی ہے اور جسم کی غلیظ رطوبتیں خشک ہو جاتی ہیں۔ معدے کو تقویت ملتی ہے۔ منہ کے زخم،

گردوں اور مسوڑھوں کی سوزش، پتھری اور پرانے سوزاک میں بھی اس کے استعمال سے مطابق کھائی جائیں۔ آنکھیں دکھنے کی حالت میں استعمال نہ کی جائیں، کمزور معدے کے حامل افراد کم مقدار میں استعمال کریں، نیز کھجور کے درخت کی ہر شے مفید ہے۔ جیسے کھجور کے پھول کو اگر پانی میں گھوٹ کر پیا جائے تو معدے کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ کھجور کے پتوں کی راکھ کو بہترین منجن تسلیم کیا گیا ہے، جو دانتوں کے درد میں بھی مفید ہے۔ اگر اسے پانی میں ابال کر کلیاں کی جائیں، تو آرام آجاتا ہے۔ کھجور کا گوند، آنتوں، گردوں اور پیشاب کی نالی کی سوزش میں فائدہ پہنچاتا ہے، نیز بیرونی چوٹوں اور منہ کی بدبو میں بھی نافع ہے۔

## دیگر اہم فوائد

کھجور کی گٹھلی آنتوں کو طاقت دیتی ہے اور معدے کی گرمی دور کرتی ہے۔ دل کے دورے میں کھجور کو گٹھلی سمیت کوٹ کر استعمال کرنا جان بچانے کا باعث بن جاتا ہے، کیونکہ یہ دل کی شریانوں میں رکاوٹ کے باعث پیدا ہونے والی تمام بیماریوں اور خاص طور پر شریانوں کی تنگی میں تریاق کا اثر رکھتی ہے۔ کھجور اور اس کی گٹھلی کا مسلسل استعمال جل کے بڑھ جانے میں بھی مفید ہے۔ کھجور کی جڑ کو سفوف کی شکل میں زخموں پر لگانے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں اور دانتوں کا درد بھی دور ہو جاتا ہے۔
کھجور کے درخت کی شاخوں پر جس جگہ پھول لگتے ہیں، وہاں کونپلوں سے پہلے ایک گاڑھا لیس دار شیریں اور خوشبودار مادہ جمع ہوتا ہے، جسے 'گابھا' کہا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ دودھ اور بادام جیسا ہوتا ہے۔ یہ آنتوں کو مضبوط کرتا ہے، قابض ہے اور دستوں کو روکتا ہے، سینے کے درد کو دور کرتا ہے، آواز میں نکھار پیدا ہوتا ہے اگر تھوک میں خون آتا ہو، تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔

☆☆☆



# پتّے میں پتھریاں اور ورم

سنگ مرارہ یا پتہ میں پتھریاں اور پتہ کا ورم اکثر لازم ملزوم ہوتے ہیں۔ بالفاظ دیگر اگر پتہ میں ورم یا سوزش ہو تو اس کی وجہ پتھریاں ہیں اور اگر پتہ میں پتھریاں ہیں تو اسکی وجہ سوزش ہے۔ پتہ دراصل ایک لمبوتری تھیلی نما عضو ہے۔ دائیں طرف کی پسلیوں کے اندر جگر کے نیچے پایا جاتا ہے۔ یہ صفرا کو جمع رکھتا ہے اور بوقت ضرورت انتڑیوں میں بھیج دیتا ہے۔ صفرا کو گاڑھا کرتا ہے، یعنی فالتو پانی نکال دیتا ہے۔ انفیکشن کی وجہ سے بعض اوقات کولیسٹرول جمع ہو کر کنکریوں کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

## وجوہات

پتہ میں پتھریاں یا پتہ کا ورم اکثر زیادہ کھانے والوں، یعنی موٹے مریضوں کو تنگ کرتا ہے زیادہ تر اس بیماری کی مریض موٹی عورتیں ہوتی ہیں جن کے چار پانچ بچے ہوں اور عمر چالیس سال کے لگ بھگ ہو۔ آرام طلب ہوں اور ورزش یا مشقت کا کام کرنے سے جی چراتی ہوں، چکنائی والی اشیاء کھانے کا زیادہ شوق ہو اور کام کرنا مشکل دکھائی دیتا ہو۔

## تشخیص

پرانے زمانے میں پتہ میں پتھری اور پتہ کے ورم کے لئے اکثر Triple -F کا

کلیہ صادق آتا تھا، جس سے مراد Fat, Female اور Forty ہوتا ہے، لیکن آج کل تو دبے پتلے اور چالیس سال سے کم عمر والے بھی اس مرض کا شکار ہوتے دیکھے گئے ہیں۔ اگر پتہ میں ورم ہو جائے تو اکثر اوقات کچھ عرصہ بعد اس میں کنکریاں آسانی سے بن جاتی ہیں۔ پرانے زمانے میں X-Rays سے تشخیص میں مدد لی جاتی تھی، لیکن اب الٹراساؤنڈ گرافی سے تشخیص میں آسانی پیدا ہوگئی ہے۔ اس سے چھوٹی چھوٹی کنکریاں بھی آسانی سے نظر آجاتی ہیں۔

## علامات

پتہ میں پتھریوں کی وجہ سے پتہ کے مقام پر یعنی پیٹ میں دائیں طرف پسلیوں کے نچلے کنارے پر شدید درد ہوتا ہے، جو کہ بعض اوقات ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ الٹیاں آتی ہیں پیٹ میں ہوا رہتی ہے، کھٹی ڈکاریں خواہ مخواہ اکثر آتی ہیں۔ سینے میں جلن رہتی ہے، اکثر اوقات یہ درد Right Scapula دائیں کندھے کے پیچھے ہوتا ہے جسے میڈیکل میں Reterred Pain کہتے ہیں۔ دودھ، دہی، گھی اور چکنائی والی اشیاء کھانے سے تکلیف میں مزید اضافہ ہوتا ہے اور نتیجتاً کچھ عرصہ بعد پتہ میں کنکریاں بننا شروع ہو جاتی ہیں۔

## علاج

Orthodox سسٹم آف میڈیسن، یعنی مروجہ انگریزی طریقہ علاج میں پتہ کی پتھریوں کے اخراج کا کوئی علاج نہیں ہے، سوائے اس کے یہ سرجیکل آپریشن کے ذریعہ پتہ کو باہر نکال دیا جائے۔ نہ رہے بانس نہ بجے بانسری۔ حالانکہ اللہ تعالیٰ نے اشرف المخلوقات انسان کی تخلیق کے وقت کوئی پرزہ بے مقصد اور فالتو نہیں بنایا ہے۔ پتہ کا بھی تو یقیناً کوئی نہ کوئی فنکشن ہے۔ ارے بھائی! خدانخواستہ اگر کسی کی انگلی، بازو،



ٹانگ یا سر میں درد ہو تو کیا اسے کاٹ کر پھینک دینا چاہئے۔ کہ آئندہ درد ہی نہ ہو، بڑا مضحکہ خیز معلوم ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر مرض کا علاج بنایا ہے۔ اس سسے میں الٹرنیٹو میڈیسن (متبادل طریقہ علاج) میں متورم پتہ اور پتہ میں موجود پتھریوں کے اخراج لئے درجنوں ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں اور ہومیو پیتھک، یونانی ڈاکٹرز علامات کے مطابق استعمال کرا رہے ہیں جو کہ اس مہنگائی کے دور میں بھی بہت سستی ہی اور موثر بھی ہیں جن میں سے چند ایک پر اکتفا کرتا ہوں۔

Berberis Vulg 30 اور Calc Carb 30 دونوں ادویات کے پانچ پانچ قطرے دو گھونٹ پانی میں ملا کر صبح دوپہر اور شام چند دن پینے سے مذکورہ پتھریاں ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جاتی ہیں۔ ڈاکٹر بشمیر داس نے اپنی شہر آفاق کتاب Select Your Remedy میں Olive Oil (زیتون کا تیل) استعمال کرنے کی سفارش کی ہے کہ مریض کو ہر پندرہ بیس منٹ بعد زیتون کا تیل پلایا جائے اور اس کے تین چار منٹ بعد لیموں کا رس (شکنجبین) ساتھ ساتھ پلائی جاتی رہے یہاں تک کہ تیل کی مقدار آدھا پائنٹ ہو جائے (ایک Paint ایک گیلن کا آٹھواں حصہ کے برابر ہوتا ہے) اس عمل سے ایک ہی دن میں پتہ کی پتھریاں خارج ہو جاتی ہیں۔ تاہم بعض حالات میں عمل دو تین دن تک جاری رکھنا چاہئے۔

☆☆☆

# صرف 7 دنوں میں پتے کی پتھریوں سے جان چھڑائیے

سنگ صفرا یا عرف عام میں پتے میں ہونے والی پتھری کی وجہ سے انسان کافی مشکلات کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر یہ جسم سے خارج نہ ہو تو ڈاکٹرز مریض کو آپریشن کا مشورہ بھی دے دیتے ہیں۔ ہمارا گال بلیڈر ایک ناشپاتی کی شکل کا 4 انچ پر مشتمل عضو ہے اور یہ جگر کے نیچے ہوتا ہے۔ یہ ہمارے جسم کی مختلف طرح کی چکنائی، کولیسٹرول اور مائع جات کو سٹور کرتا ہے۔ اس سے خارج ہونے والے مواد کی وجہ سے ہمارا نظام انہضام بہتر طریقے سے کام کرتا ہے۔ اگر آپ یا آپ کا کوئی ملنے والا اس بیماری کا شکار ہے تو پریشان نہ ہوں کیونکہ ذیل میں ہم آپ کو ایک ایسا چینی طریقہ علاج بتائیں گے جس پر عمل کر کے آپ صرف 7 دن میں اس سے نجات حاصل کر لیں گے۔ چینی ڈاکٹر لائی چیونان نے بلیڈر کے پتھری سے نجات کا ایسا طریقہ بتا دیا ہے کہ آپ بھی اسے آزمائے بغیر نہیں رہ سکیں گے۔ اس کا کہنا ہے کہ جن لوگوں کا جگر کمزور ہے ان کے لئے بھی یہ طریقہ انتہائی مفید ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ ایسے افراد کو پہلے پانچ دن تازہ سیبوں کے جوس چار گلاس پینے چاہئیں یا پانچ سیب کھائیں۔ ان پانچ دنوں میں آپ نارمل غذا بھی کھاتے رہیں۔ چھٹے دن آپ کو رات کا کھانا نہیں کھانا لیکن اس دن آپ کو شام کے 6 بجے ایک کھانے کا چمچ ایپسوم سالٹ کو نیم گرم پانی میں ڈال کر پینا ہے۔ شام آٹھ بجے یہی عمل دہرائیں اور ایک چمچ ایپسوم سالٹ کا نیم گرم پانی میں ڈال کر پیئیں۔ رات 10 بجے آدھ کپ زیتون کا تیل لے کر اس میں آدھا کپ تازہ لیموں کا رس ملائیں۔ اسے اچھی طرح ہلائیں اور پی لیں۔ اگلی صبح آپ دیکھیں گے کہ یہ پتھری پاخانے کے راستے نکل گئی ہے۔ مگر ہائی بلڈ پریشر کے مریض استعمال نہ کریں۔

☆☆☆



# سنگِ مرارہ یعنی پتّے کی پتھری

دکھ اور تکلیف خواہ کسی بھی قسم کی ہو خطرناک ہے دُکھ اور پریشانی کی سب سے خراب شکل بیماری ہے، یہ حقیقت ہے کہ بیماری جو انسان کی بدترین دشمن ہے اسی وقت سے انسان کیساتھ ہے جب سے زمین پر انسان کا وجود ہے۔ جیسے جیسے تہذیب ترقی کرتی جاتی ہے انسان کے مسائل بھی اپنے تمام لوازمات کے ساتھ ابھر کر سامنے آتے ہیں۔ یہی حال امراض کا بھی ہے۔ ایک وقت تھا جب گردے اور مثانے کی پتھری انتہائی تکلیف دہ اور جان لیوا مرض تھا تاہم گردے اور مثانے کی پتھری آج عام بیماری ہے اور ان کے شافی علاج بھی دریافت کر لئے گئے ہیں۔ اب پتے کی پتھری (Gall Stone) نے جدید سائنس کو ایک بار پھر پریشان کر دیا ہے اور اب اس کے مریضوں میں بھی دن بدن اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

پتے کی پتھری پتے میں یا صفراوی نالیوں میں کیسے بنتی ہے اور کون کون سے عوارضات جنم لیتے ہیں آیئے ہم اس کا جائزہ لیتے ہیں۔

پتہ (Gall Bladder): یہ ایک مخروطی تھیلی ہے جو جگر کے دائیں لوتھڑے کے زیریں جانب ایک گڑھے میں واقع ہے اس کی لمبائی 7 سے 10 سینٹی میٹر ہے اور اپنے سب سے کشادہ حصے پر 3 سینٹی میٹر چوڑی ہے۔ اس کا حجم کم و بیش 4 مکعب سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ مجرئی مرارہ (Bile Duct) اور مجرئی صفراوی مشترک (Commond Bile Duct) سے مل جاتی ہے۔

## پتہ کے افعال

● یہ صفرا کو ذخیرہ کرنے والی ایک مستعد ترین تھیلی ہے۔ ● یہ پانی اور صفرا کو دس گن جذب کرتا ہے۔ ● یہ تھوڑی مقدار میں کولیسٹرول خارج کرتا ہے۔ ● یہ میوکس خارج کرتا ہے جو کہ صفر میں میوسین کا اہم ذریعہ ہے۔ ● یہ جگر کے صفرا کی اساسیت کو کم کرنے کے لئے غیر نامیاتی نمکیت جذب کرتا ہے۔ ● اس کا کام محض صفرا کو جمع کرنا اور بوقتِ ضرورت خارج کرنا ہے۔

## صفرا (Bile)

یہ جگر میں پیدا ہوتا ہے اور جس وقت اس کی امعاء (Inte stine) میں ضرورت نہیں ہوتی پتہ (Gall Bladder) میں جمع ہو جاتا ہے۔

## صفراء (Bile) کی پیدائش

کسی عصبی تحریک کے ذریعہ نہیں ہوتی بلکہ صفراء کی مقدار غذا کے ساتھ جذب ہو کر جگر کے خلیات کو متحرک کرتی ہے یہ رطوبت زیادہ تر رطوبت خارجہ سمجھی جاتی ہے۔ مگر کافی حد تک روغنیات کے ہاضمہ پر اثر رکھتی ہے صفراء کی پیدائش کی مقدار جگر میں خون کے دوران پر ہے یعنی اگر خون زیادہ مقدار میں دورہ کرتا ہے تو مقدار زیادہ پیدا ہوتی ہے ورنہ کم صفراوی نمکیات کریات حمراء کے ٹوٹنے میں بھی مدد دیتے ہیں اور ہضم شدہ غذا کے ساتھ بھی کسی قدر واپس جذب ہو جاتے ہیں۔ Protiosis اور Peptones بھی صفراء کی زیدتی کا باعث ہوتی ہیں۔ بعض ادویات جیسے میگنیشم، سلفیت، سلول، ہائیڈل رال، سب کلورائیڈ وغیرہ بھی صفراء کی مقدار کو بڑھاتی ہیں۔



## صفراء کے افعال (Function Bile)

صفراء خاص طور پر شحمیات کے ہاضمے و انجذاب میں حصہ لیتا ہے اور رطوبت بانقراس کے ہاضمہ کو تین گنا طاقت ور بناتا ہے جو کہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ صفراء کی موجودگی شحمیات کے سطحی تناؤ کو دور کرتی ہے۔ اس کے علاوہ صفراوی نمکیت بانقراس کے شحم شکن خمیر یعنی (Lips) کو کام کرنے کے قابل بناتا ہے یعنی امعاء کی حرکات میں اضافہ کرتا ہے اور مانعِ تعفن ہے۔ اور اس کی موجودگی سے شحمیات ہضم ہوتی ہیں اور اس کی عدمِ موجودگی سے شحمیات دوسری غذا پر ہلکی سی تہہ بنا کر غذا کو ہضم ہونے سے روکتی ہے اور اس طرح جراثیم کو ان پر کام کرنے کا موقع ملتا ہے اور تعفن پیدا ہوتا ہے۔

## پتہ کی پتھری (Gall Stone)

صفراء کا بہت سا اہم کام صفراوی نمکیات (Bile Salt) کی وجہ سے ہوتا ہے۔ صفراء میں کولیسٹرول اور صفراوی نمکیات کی قدرتی شرح 1:20 سے 1:30 تک ہوتی ہے جب یہ شرح کم ہو کر 1:13 ہو جائے تو کولیسٹرول پتہ کی پتھری کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ جب یہ شرح مزید کم ہو کر 1:8 ہو جائے جو کہ حقیقت میں کولیسٹرول اور صفراوی تیزاب کے درمیان شرح پائی جاتی ہے تب بھی پتہ کی پتھری بن جاتی ہے۔ اس قسم کی پتھری عام طور پر پتہ میں پائی جاتی ہے۔ لیکن صفراوی نالیوں (Bile Passage) خصوصاً جگر سے آنے والی صفراوی نالی میں بھی بن جاتی ہے۔ یہ ایک یا ایک سے زیادہ ہو سکتی ہیں۔ بعض اوقات کئی سو چھوٹی پتھریاں بن جاتی ہیں۔ موٹے افراد، خواتین اور چالیس سال کی عمر کے بعد کے لوگ ان کا زیدہ شکار ہوتے ہیں۔ یہ پتھریاں تین اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں۔ نمبر 1: کولیسٹرول۔ نمبر 2: میر یوبن (Billirubin) نمبر 3: کیلشیم (Calcium)

## پتہ کی پتھری بننے کے اسباب

(1) تعدیۂ (Infection) (2) صفراوی راستوں میں رکاوٹ ( Billiary Stasis) (3) صفراوی کولیسٹرول میں زیادتی (High Bile Cholestori)۔

نیز گوشت، انڈے، چربیلی (Fatty Food) اور مرغن اشیاء کا کثرت سے استعمال اور ثقیل غذا کی زیدتی اور ورزش کی کمی وغیرہ پتہ کی پتھری کا باعث بنتے ہیں۔

## پتہ کی پتھریوں کی اقسام

**1۔ کولیسٹرول کی پتھری (Pure Cholestrol Stone)**: یہ استحالی پتھری (Metabolic Stone) بھی کہلاتی ہے کیوں کہ یہ کولیسٹرول کے استحالے میں خلل کی وجہ سے بنتی ہے۔ اس پتھری کے بننے کی شرح ۱۰ فیصد ہے۔ یہ پتھری لمبی، بیضوی (Oval) سفید عام طور پر ایک وزن، شعاعوں یا کولیسٹرول کی چمکتی ہوئی قلموں کی شکل میں ہوتی ہے، یہ صفراوی کولیسٹرول کی بڑھی ہوئی سطح اور پتے میں کسی سدّے یا رکاوٹ کی وجہ سے بنتی ہے۔ یہ ایک خاموش پتھری ہے اور عام طور پر کسی تبدیلی کا باعث نہیں بنتی۔ اس کے بننے سے پتہ میں کوئی تبدیلی رونما نہیں ہوتی۔ تاہم پتہ کی گردن میں پھنس کر استسقاء کی کیفیت پیدا کر دیتی ہے۔ پتھری پتے میں واپس چلی جاتی ہے اور صفراء پھر پتّے میں داخل ہوسکتا ہے اور اس کی سطح پر کیلشیم اور بلیر یوبن جمع ہو جاتی ہے اور ان کے ملاپ سے پتھری بنتی ہے۔

**2۔ الوان صفراویہ کی پتھری (Pure Pigment Stone)** یہ تعداد میں کئی ہوتی ہیں انکا رنگ سیاہ ہوتا ہے ان پتھریوں کے بننے کی شرح 10 سے 15 فیصد ہے۔ یہ چھوٹی چھوٹی اور ٹکڑوں کی شکل میں بلیرو بن پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ان میں کولیسٹرول نہیں ہوتا۔ یہ اکثر یرقان میں ہوتی ہیں تاہم ایسا ہونا ضروری نہیں۔



کولیسٹرول کی پتھری کی طرح یہ بھی استحالی ہوتی ہیں۔ جب یہ چھوٹی اور بہت زیدہ ہوتی ہیں تو یہ صفراوی ٹکڑوں کے ذرات پر مشتمل ہوتی ہیں۔

**3۔ ملی جلی پتھری (Mixed Stone)**: یہ کولیسٹرول، بیریوبن (Billirubin) رنگدار مادہ (پگ منٹ)، کیلشیم کاربونیٹ اور فاسفیٹ پر مشتمل عام پتھری ہے۔ یہ عموماً بھورے یا پیلے رنگ کی ہوتی ہیں۔ یہ سب سے زیدہ بننے والی پتھری ہے جو کہ موٹاپے کے شکار لوگوں اور ایسٹروجن اور زیادہ نشاستہ دار غذاؤں کا استعمل کرنے والوں کو ہوتی ہیں۔

**علامات:** پتہ کی پتھری میں مندرجہ ذیل علامات یا اثرات رونما ہوتے ہیں:

1۔ پتہ کی پتھری کے ساتھ ورم پتہ (Cholecystitis) بھی ہو جاتا ہے۔

2۔ جب پتھری پتہ کی گردن میں پھنستی ہے تو شدید درد ہوتا ہے۔

3۔ تعدئے (Infection) کی عام علامات (بخار، خون کے سفید ذرات کی تباہی وغیرہ) بھی پائی جاتی ہے۔

4۔ پیلیا، جسم کا زرد پر جاتا، یرقان وغیرہ جیسی علامات پائی جاتی ہیں۔

5۔ صفراوی قولنج، ابتداء میں کوئی خاص علامت ظاہر نہیں ہوتی کبھی کبھ رورزش اور غذا کے بعد مریض معدے اور جگر کے مقام پر بے چینی اور درد محسوس کرتا ہے گا ہے متلی، قے، ابکائی اور سوہضم گیس کی شکایت ہوتی ہے۔ سردی لگنے اور کپکپی کے ساتھ دائیں پسلیوں کے نیچے درد ہونے لگتا ہے جو پہلے ہلکا اور بڑھتے بڑھتے شدید ہو جاتا ہے۔

## تشخیصی علامات

پتّہ کے مقام پر شدید درد ہوتا ہے جس کی ٹیس کندھے اور پشت تک جاتی ہے۔ اکثر متلی بھی ہوتی ہے۔ تشخیص کے لئے ایکسرے یا الٹرا ساؤنڈ اور Oral Cholesy-stograms کروالینا تشخیص میں معاونت کرتا ہے۔

## پتہ کی پتھری کا علاج Treatment

ایلوپیتھک طریقۂ علاج میں پتہ کی پتھری کا واحد علاج آپریشن ہے جس کے ذریعہ پتہ ہی کو نکال دیا جاتا ہے۔ طبِ یونانی میں پتہ کی پتھری کے لئے مندرجہ ذیل ادویہ شافی تاثیر رکھتی ہیں۔

1۔ نمک چرچشہ (نمک پھٹکنڈا) 120 سے 250 ملی گرام تک کھلانا انتہائی مفید ہے۔ نمک چرچشہ تنہا یا جوارش کمونی آدھا چمچ کے ساتھ کھلایا جاسکتا ہے۔

2۔ پتھر چٹ کے پتے ایک سے 2 تک چبانا بھی مفید ہے۔

3۔ جوہر نوشادر کو 250 ملی گرام سے 500 ملی گرام تک کھانا پتہ کی پتھری میں مفید ہے۔

4۔ روغن زیتون ایک چمچ ہمراہ لیموں کا رس ایک چمچ صبح نہار منہ پلانا انتہائی مفید ہے۔

☆☆☆



# پتے کی پتھری پر فوری توجہ دیں

جگر کے نیچے لگی ہوئی ایک چھوٹی سی سبز رنگ کی تھیلی ہوتی ہے، جسے پتہ کہتے ہیں۔ اس تھیلی نما کاسہ میں صفراء جمع ہوتا ہے، جو کھانا ہضم کرنے میں جسم کی مدد کرتا ہے، بعض اوقات اس میں پتھر جیسی چیزیں بن جاتی ہیں۔ عموماً ان کا سائز سنگریزوں جتنا ہوتا ہے۔ یہ پتھریاں زیادہ تر کولیسٹرول یا کیلشیم یا ان دونوں چیزوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ پتہ میں پتھری بننے کے کئی اسباب ہوسکتے ہیں۔ صفراء جن چیزوں سے مل کر بنتا ہے، اگر اس کے کسی جزو مثلاً کولیسٹرول کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہوجائے تو پتھری تشکیل پاسکتی ہے۔ صفرا کو اگر باہر نکالنے میں کسی قسم کی رکاوٹ ہو تو اس سے بھی پتھری بن جاتی ہے۔ علاوہ ازیں انفیکشن یا موروثی عوامل بھی اس کا باعث ہوسکتے ہیں۔ پتہ میں پتھری بننے کا خطرہ جن چیزوں سے بڑھتا ہے ان میں موٹاپا، بڑھتی عمر اور ایسی غذاؤں کا کثرت سے استعمال جن میں چکنائی بہت زیادہ ہو اور بعض غذاؤں کو برداشت نہ کرنا شامل ہیں۔ پتہ کی پتھری میں مردوں سے زیادہ خواتین مبتلا دیکھی جاتی ہیں۔

## دس فی صد لوگوں میں پتھری کا مرض

امریکہ کی کل آبادی میں سے دس فیصد کے پتوں میں پتھری ہوسکتی ہے۔ پتہ میں ایک سے لے کر دس تک بلکہ اس سے زیادہ بھی پتھریاں ہوسکتی ہیں، جن کا سائز ایک ایک سے لے کر 25 ملی میٹر تک ممکن ہے۔

## بچوں میں پتھری کے واقعات

بچوں میں پتہ کی پتھری کے واقعات کم دیکھے جاتے ہیں لیکن عمر بڑھنے کے بعد

اس میں اضافہ ہوجاتا ہے۔امریکی خواتین کی وفات کے بعد جب ان کی آٹوپسی کی گئی تو ان میں سے بیس فیصد کے پتہ میں پتھری موجود تھی۔باور کیا جاتا ہے کہ مانع حمل ادویات کے استعمال کی وجہ سے ان کے پتوں میں دیگر اسباب سے پہلے پتھری بن جاتی ہے۔

## پتھری کی علامات

پیٹ کے اوپری حصے میں شدید درد، ممکنہ طور پر تیز بخار، پتہ کی سوزش (Cholecystitis)، اگر صفرے کی نالی پتھری کی وجہ سے بند ہوگئی ہے تو مریض یا مریضہ میں یرقان کی علامتیں بھی دیکھی جاسکتی ہیں۔اگر پتھری معدے کی نالی سے نکل کر چھوٹی آنت میں داخل ہو تو اس وقت انتہائی شدید درد (Biliary Colic) ہوسکتا ہے۔

## طریقۂ علاج

یونانی اور آیورویدک طریقہ علاج میں ایک پودے Kalanchoe سے تیار کی جانے والی دوا کو پتہ کی پتھری کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پودا پتھری چٹ کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔علاوہ ازیں درج ذیل جڑی بوٹیوں کے بارے میں بھی کہا جاتا ہے کہ وہ پتہ کی پتھری کو توڑ کر تحلیل کردیتی ہیں، لیکن ان میں کئی ماہ لگ جاتے ہیں۔ ان جڑی بوٹیوں میں گل قاصدی کے پتہ Fringertree,Balmony کی چھال شامل ہے۔

ان تمام جڑی بوٹیوں کو پانی میں جوش دیں اور دن میں دو سے تین بار استعمال کریں۔سوائے زیتون کے تیل کے ہر قسم کی چکنائی سے جہاں تک ممکن ہو پرہیز کریں۔زیتون کے تیل میں پتہ کی پتھری توڑنے کی خصوصیت بھی پائی جاتی ہے۔ پتہ کی پتھری سے محفوظ رہنے کے لئے پانی کا استعمال بڑھادیں اور ایسی غذائیں کھائیں جن میں ریشے زیادہ ہوتے ہیں۔ ☆☆☆



# پتھری کی بیماری اور اسکا علاج

جگر کے تلے میں ناشپاتی جیسا لٹکا تھیلی نما گال بلیڈر پت کا ذخیرہ ہے۔جگر سے بن کر پت اس میں جمع رہتا ہے اور جب کھانا معدے سے ہوتے ہوئے چھوٹی آنت میں پہنچتا ہے تو ہاضمہ کے اس عمل میں حصہ لینے کے لیے یہ پت کو آنت میں بھیج دیتا ہے۔زیادہ تر لوگوں میں یہ تا عمر مستعدی سے کام کرتا رہتا ہے لیکن بالغ عمر میں پہنچنے پر ہر دسویں آدمی میں دیر سویر اس میں چھوٹی بڑی ایک یا ایک سے زیادہ پتھری بن جاتی ہے، خاص بات یہ ہے کہ پتھری بننے کے بعد بھی بہت سے لوگوں کا گال بلیڈر کام کرتا رہتا ہے اور پریشانی نہیں آتی ،مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب یہ پتھری گال بلیڈر یا پت سے جانے والی نلی میں پھنس جاتی ہے جس سے پت کی نکاسی پر تالا لگ جاتا ہے۔ اس طرح پتھری طرح طرح سے پریشان کرنے لگتی ہے، یہ پتھری کن اجزاء سے بنتی ہے اور کن لوگوں میں اس کے بننے کا امکان ہوتا ہے، اس کی وجہ سے کیا کیا پریشانیاں پیدا ہوتی ہیں اور اس کا کیا علاج ہے۔

## پتھری کیسے بنتی ہے

گال بلیڈر میں پت عام طور سے سیّال شکل میں رہتا ہے لیکن پت کی کیمیوی بناوٹ میں عدم توازن پیدا ہوجائے، بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہوجائے یا گال بلیڈر میں

جراثیم بیٹھ جائیں تو پت کا کچھ حصہ چھٹک کر الگ ہو جاتا ہے، اسی پر پت کی پرتیں جمتی رہتی ہیں۔ پھر چھوٹی چھوٹی کنکری بڑی پتھری میں تبدیل ہو جاتی ہے جو عام طور سے کسی بھی عمر کے مرد عورت میں بن سکتی ہے لیکن زیادہ تر یہ تیس سے پچاس سال تک کی عمر کی عورتوں میں پائی جاتی ہے۔ موٹاپا زیدہ چکنائی والا کھانا، چھوٹی آنت میں آئی رکاوٹ، مانع حمل گولیاں، ذیابطس، سرجری اور طویل وقت سے بیماری اور کولیسٹرول پتھری بننے میں معاون ہوتی ہیں۔ کیسے پتہ چلتا ہے کہ پتھری ہے۔ خالی پیٹ الٹراساؤنڈ کرانے پر گال بلیڈر کی پتھری صاف نظر آتی ہے جانچ کرتے وقت ڈاکٹر پت، واہکا، جگر، پنکریز یعنی تلّی کا اندازہ بھی کر لیتا ہے، کچھ معاملات میں پت واہکا اور پنکریاز کی جانچ کے لئے ایم آر سی پی بھی کرنی پڑتی ہے، اس کے علاوہ اینڈواسکوپک ریٹروگریڈ پنز کریانوگرافی (ای، آر، سی، پی) جانچ بھی کچھ معاملات میں ضروری ہوتی ہے۔

پتھری اگر خاموش رہے تو کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن پتھری اگر تکلیف دینے لگے تو گال بلیڈر آپریشن کر کے نکال دیا جاتا ہے گال بلیڈر میں سوجن ہو تو پہلے اس کو ختم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اور تین ماہ بعد آپریشن کے وقت پت واہکا کی جانچ بھی کی جاتی ہے کہ اس میں کہیں رکاوٹ نہ ہو۔ آپریشن کے بعد جگر سے پت سیدھے ہی چھوٹی آنت میں پہنچنے لگتا ہے اور پھر زندگی معمول پر آجاتی ہے۔

☆☆☆



# اپینڈیسائٹس: ورمِ زائدہ

بڑی آنت جہاں چھوٹی آنت سے ملتی ہے اس جگہ آنت کا ایک چھوٹا سا حصہ اندر ہی سے باہر نکلا ہوا ہوتا ہے اسے طبی زبان میں زائدہ (Appendix) کہتے ہیں۔ آنت کا یہ زائدہ جسم میں کوئی واضح فعل انجام نہیں دیتا، لہٰذا بعض ممالک میں عموماً ایک سادہ سے آپریشن کے ذریعے اسے نکال دیا جاتا ہے۔ تاہم جن افراد میں یہ نہیں نکالا جاتا ان میں بعض اوقات اس میں سوزش ہو جاتی ہے۔ شدید سوزش کی صورت میں اسے فوری آپریشن کر کے نکال دینا پڑتا ہے تاکہ اس زائدہ سڑن میں مزید اضافہ سے یہ پھٹ نہ پڑے۔ ورنہ اس سے مریض کی جان کو جوکھم لاحق رہتا ہے۔

ناف کے قریبی حصہ میں پیٹ میں درد جو پیٹ کے نچلے سیدھے جانب بڑھتا ہے، ران کو حرکت دینے پر درد میں کمی کا احساس ہوتا ہے۔

● بھوک کا ختم ہو جانا (تقریباً 100 فیصد)۔ ● ہلکی تے (75 فیصد)۔ ● شدید قبض ● ہلکا اسہال ● تقریباً 95 فیصد کیسوں میں علامات کی جو ترتیب ہوتی ہے وہ اس طرح ہے بھوک کا ختم ہونا، پیٹ میں درد اور پھر تے ہونا۔ ● ہلکا بخار ● دل کے دھڑکنے کی شرح میں ہلکا اضافہ۔

زائدہ کا منہ جو ہضمی نالی (digestive tract) میں کھلتا ہے وہاں کسی رکاوٹ کے سبب سوزش ہو جانے سے ورم زائدہ ہو جاتا ہے۔

# مرض کا پھیلاؤ

ایک لاکھ افراد میں سے تقریباً 10 کو شدید ورم زائدہ ہوتا ہے، دواخانوں سے سرجری کیلئے رجوع ہونیوالے کیسوں میں یہ سب سے زیادہ عام شکایت ہوا کرتی ہے۔

# کون زیادہ متاثر ہوتے ہیں؟

● 10 تا 30 سال کی عمر کے افراد اور عورتوں کے مقابلے میں مرد زیادہ متاثر ہوا کرتے ہیں۔ ● 30 سال سے زائد عمر کے افراد میں یہ عورتوں اور مردوں کو تقریباً یکساں تعداد میں ہوا کرتا ہے۔

# جوکھم کے عوامل

● بالغ مردوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ ● جن لوگوں کے خاندان میں اس کے ہونے کی ہسٹری موجود ہے ان کو اس کا جوکھم لگا رہتا ہے۔ ● پیٹ میں رسولی کا ہونا۔

# تشخیص

ڈاکٹر مریض کا مکمل طبی معائنہ کرتا ہے جس میں ورم زائدہ کے روایتی نمونہ علامات کی موجودگی کو جانچ لیتا ہے۔ ● اپنڈکس کا اندازہ کرنے کے لئے Digital Rectal جانچ بھی کی جاسکتی ہے۔ ● دوسرے طبی حالات جن میں اپنڈکس سائٹس کی سی علامات ہوتی ہیں ان کی موجودگی کی بھی جانچ کرلی جاتی ہے۔ (جیسے پیشاب کے نظام میں خرابی کے اسباب پیٹ میں نظام ہاضمہ میں کوئی سوزش کی موجودگی، کور آنت سے مقعد تک کی آنت میں کوئی خرابی اسی طرح عورتوں میں رحم سے متعلق کسی بیماری کی موجودگی وغیرہ)۔



# جانچ اور طریقہ کار

● خون کی جانچ اور پیشاب کا تجزیہ۔ ● تشخیص میں معاون بننے والی نگاری (Imaging) کی جاتی ہے جیسے پیٹ کا الٹراساؤنڈ اور ایکسرے مطالعہ، بیہیم کا انیا اور بعض کیسوں میں ct اسکان۔ ● اگر ضرورت پڑے تو لیپراسکوپی کے ذریعے پیٹ کے اندرونی اعضاء کو دیکھ کر تشخیص میں قطعی مدد لی جاتی ہے۔

# علاج

شدید اپنڈی سائٹس میں مریض کو دواخانے میں شریک کرکے آپریشن کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے۔

# سرجری

● سرجری کے بعد مریض چل پھر سکتا ہے۔ ● مکمل حرکات وسکنات کے لئے 4 تا 6 ہفتے لگ سکتے ہیں۔

# خوارک

سرجری کے 24 تا 48 گھنٹوں میں جب نظام ہضم درست ہوجاتا ہے تو روزمرہ کی عام خوراک لی جاسکتی ہے۔

# عام طور پر تجویز کی جانے والی دوائیں

اینٹی بائیوٹک دوائیں crfoxitin (cetoxin) ceotetan (cefotam)

# دیگر تجویز کی جانے والی دوائیں

Metronidasole (Flagyl) (Timentin) Clavulanate Ticarcillin (unasyn) Sulbactam Ampictlin.

## مریض کو ہدایت

● سرجری کے 2 تا 6 ہفتوں بعد ڈاکٹر سے مل کر مشورہ کرلیں۔ ● سرجری کے بعد بھوک کی کمی، متلی، قے پیٹ میں درد، بخار یا جاڑے کی شکایت ہونے لگے تو ڈاکٹر سے فوری رابطہ کر کے اسے مطلع کریں۔

## علاج کے بعد کی توقعات

● ایسے نوجوان مریض جن میں زائدہ پھٹا نہیں ہو وہ علاج کے بعد بہت جلد صحت مند ہو جاتے ہیں۔ ● عمر میں اضافے کے ساتھ اور زائدہ میں کسی کٹاؤ کی موجودگی سے مریض کو پیچیدگیوں سے سابقہ پڑ سکتا ہے۔

## متفرق معلومات

● چھوٹے بچوں کو ورم زائدہ شاذ و نادر ہی ہوا کرتا ہے۔ ● مریض کو بخار زیادہ ہوگا تو بہت زیادہ ہوگا تو قے بھی زیادہ ہوگی۔ ● سرجری کے ذریعے علاج کے بعد مریض بالکل نارمل حرکات انجام دے سکتا ہے۔

## اگر معمر افراد میں ورم زائدہ ہو تو

60 سال سے زائد عمر کے مریضوں میں ہونے والا ورم زائدہ تشویش کن ہوتا ہے اور اس سے تقریباً 50 فیصد اموات ہوا کرتی ہیں۔

## اپنڈکس کی سوزش علامتوں سے خبردار رہیں!

ہماری بڑی آنت جہاں چھوٹی آنت سے ملتی ہے اس کے ابتدائی حصے کے ساتھ دو تین انچ لمبا انگلی نما عضو باہر کی طرف نکلا ہوتا ہے جسے امعائے زائد یا فاضل آنت یا



اپنڈکس کہتے ہیں۔ اب تک سائنس یقینی طور پر یہ نہیں جان سکی ہے کہ بڑی آنت سے متصل یہ چھوٹا سا عضو کیا کام کرتا ہے بعض سائنس دانوں کا خیال ہے کہ اپنڈکس ایک اسٹور روم کا کام کرتا ہے اور اس میں اچھے جراثیم محفوظ رہتے ہیں اور جب بیمار کرنے والے جراثیم پر حملہ آور ہوتے ہیں تو ان کا مقابلہ کر کے انہیں مار بھگاتے ہیں۔ تاہم بعض اوقات نامعلوم وجوہ کی بناء پر اپنڈکس سوزش کا شکار ہو جاتا ہے۔

بعض طبی ماہرین کے مطابق اپنڈکس میں چھوٹا سخت فضلے کا ٹکڑا داخل ہو کر اس کے اندر موجود سیال مادے کے بہاؤ میں رکاوٹ ڈال دیتا ہے جس سے اس میں انفکشن پیدا ہوتا ہے اسی طبی کیفیت کو اپنڈکس سائنس کہتے ہیں اور یہ ایک خطرناک صورت حال ہوتی ہے جس میں ہنگامی طبی علاج بہت ضروری ہو جاتا ہے اگر خدانخواستہ متورم اپنڈکس کی سرجری میں تاخیر ہو جائے تو مریض کی جان پر بن سکتی ہے۔ انفکشن کے باعث سوجن کا شکار ہونے والا اپنڈکس تاخیر کی صورت میں پھٹ سکتا ہے جس سے زہریلا مواد پیٹ کے اندر پھیل جاتا ہے اور Peritionitis کی مہلک صورت پیدا ہو جاتی ہے جس میں پیٹ کی اندرونی جھلی خطرناک سوزش میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اگر فوری طور پر طاقت ور اینٹی بایوٹکس سے علاج نہ کیا جائے تو مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے تاہم عموماً اس صورتحال کے پیدا ہونے سے پہلے ہی ڈاکٹر عمل جراحی کے ذریعہ متورم اپنڈکس کو الگ کر دیتے ہیں۔

کیمبرج ہیلتھ الائنس میساچوسٹس کے گیسٹرو اینٹرولوجسٹ مائیکل پوئن کا کہنا ہے کہ اپنڈکس کی سوزش کی تشخیص ایک پیچیدہ اور وقت طلب کام ہے یہ بیماری اگرچہ عام ہے لیکن بہت سے لوگوں میں اس کی مخصوص علامتیں دیکھنے میں نہیں آتیں اور ہم بھی جب تک مریض کے پیٹ پر ہاتھ نہ رکھیں اس کا پتہ نہیں چلتا۔ تاہم اگر مریض درج ذیل علامتیں نظر آئیں تو اسے فوری طور پر ایمرجنسی علاج کے لئے جانا چاہئے۔

## ناف کے قریب درد

امعائے زائد یا اپنڈکس کی سوزش کا درد اکثر پیٹ کے نچلے حصہ میں دائیں جانب محسوس ہوتا ہے ابتداء میں ناف کے قریب درد محسوس ہوتا ہے جو پیٹ کے نچلے حصہ تک چلا جاتا ہے۔ بچوں اور حاملہ خواتین سمیت بعض افراد میں یہ درد پیٹ کے دونوں جانب مختلف حصوں میں ہوسکتا ہے۔ مریض اگر اپنی ٹانگوں یا پیٹ کو حرکت دے تو درد کی شدت بڑھ سکتی ہے۔ کھانسی یا چھینک سے بھی درد شدید تر ہوسکتا ہے مریض اگر حالت سفر میں ہوتو سواری کے جھٹکے لگنے سے بھی تکلیف بڑھ سکتی ہے۔

## انتہائی تیزی سے بڑھنے والا درد

پیٹ کے نچلے حصہ میں درد محسوس ہونے کے بعد اس کی شدت بڑھتی جاتی ہے ڈاکٹر پائن کا کہنا ہے کہ ان کے بہت سے مریض جو درد سے بے حال ہو رہے ہوتے ہیں اس وقت یہ کہتے ہیں کہ ایسا درد زندگی میں پہلے کبھی محسوس نہیں کیا، اپنڈکس کا درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ اگر مریض گہری نیند سو رہا ہوتو شدید تکلیف سے وہ اٹھ جاتا ہے اور چند گھنٹوں کے اندر درد شدید سے شدید تر ہوجاتا ہے۔

## بخار اور سردی لگنا

بعض اوقات اپنڈکس کی سوزش میں اسی طرح بخار اور سردی محسوس ہوتی ہے جیسی معدے اور آنتوں کی سوزش کے بخار میں ہوتی ہے۔ ڈاکٹر پائن کا کہنا ہے کہ اگر پیٹ کے درد کے ساتھ 100 ڈگری فارن ہائٹ کا بخار ہوتو یہ کوئی اتنی تشویش ناک بات نہیں ہے لیکن اگر بخار 103 ڈگری ہو اور درد اتنا شدید ہوجائے تو یہ اپنڈی سائٹس ہوسکتا ہے۔



## متلی، الٹی اور بھوک کی کمی

ڈاکٹر پائن کے مطابق اگر مریض کو ایک دو دن سے بھوک کم لگ رہی ہے اور اس کا جی متلا رہا ہے یا قے جیسی کیفیت ہے تو ہوسکتا ہے کہ معدے کے جراثیم اس کا سبب ہوں، ان علامات کو ایک دو دن میں ٹھیک ہوجانا چاہیے لیکن اگر تکلیف بڑھنے لگے خاص طور پر بخار اور پیٹ کے نیچے دائیں جانب درد ہوتو ڈاکٹر سے رجوع کرنے میں تاخیر نہ کریں۔ اگر 12 گھنٹے سے زیادہ وقت گزر چکا ہے اور الٹی رکنے کا نام نہیں لے رہی یا گزشتہ ایک دو روز سے دست بھی لگ رہے ہیں تو ایسی صورت میں بھی طبی توجہ کی ضرورت ہے۔

## قبض یا دست

اجابت نہ ہو یا بہت زیادہ دست ہوجائے تو ایسی صورت میں بھی پیٹ میں درد ہوسکتا ہے اور یہ کوئی زیادہ پریشانی والی بات نہیں لیکن اگر دست معتدل قسم کا ہو اور اس میں لیس دار مادہ بہت زیادہ ہوتو اور ساتھ میں پیٹ کے نچلے حصہ دائیں جانب درد ہوتو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔

## پیٹ میں گیس

اگر چربی اور گوشت والی بریانی پیٹ بھر کر کھائی جائے یا پزا کے پانچ چھ بڑے ٹکڑے کھا کر کولڈ ڈرنک یہ سمجھ کر پی لی جائے کہ اس سے کھانا ہضم ہوجائے گا تو لامحالہ پیٹ میں گیس بن سکتی ہے اور بدہضمی کی شکایت پیدا ہوسکتی ہے۔ تاہم اگر کھانا کھانے کے بعد آپ سونے کی کوشش کریں اور پیٹ میں درد کی وجہ سے نیند اچاٹ ہوجائے اور یہ درد بڑھتا ہی جائے تو متعلقہ شخص کو ہوشیار ہوجانا چاہئے، اسے اس وقت بھی چوکنا

ہو جانا چاہیے کہ پیٹ پھولنے کی شکایت اور پیٹ میں درد بھی ہو، یہ اگرچہ عمومی علامتیں ہیں لیکن ان کے ساتھ اگر بخار اور پیٹ کے نچلے حصہ میں دائیں جانب درد ہو رہا ہو تو یہ اپنڈکس کی سوزش کی علامت ہو سکتی ہے۔

## پیٹ دبانے کے بعد درد

مریض کے پیٹ کے نچلے دائیں حصہ کو اگر دبایا جائے اور دباؤ کے ہٹنے کے بعد درد محسوس ہو تو ڈاکٹر پائن کے مطابق ایسی صورت میں دوبارہ پیٹ کو دبانے سے گریز کیا جائے اس لئے کہ یہ درد اپنڈکس سائنس کی واضح علامت ہے خاص طور پر اس قوت جب اس کے ساتھ بخار اور متلی اور دیگر علامتیں بھی موجود ہوں۔

## اور کیا ہو سکتا ہے؟

ہماری جلد کے نیچے انتہائی حساس اعصاب موجود ہیں جو معمولی تکلیف چوٹ خراش یا ضرب کی فوری اطلاع درد کی صورت میں دماغ کو بھیجتے ہیں، یہاں تک کہ شہد کی مکھی ڈنک مارنے یا مچھر کاٹ لے تو اس کو بھی دماغ نوٹ کر لیتا ہے۔ لیکن اپنڈکس کی تکلیف جلد کے اوپر نہیں جسم کے اندر کی تکلیف ہوتی ہے اگر رحم کے باہر استقرار ہو یا قبض طول پکڑے تو پیٹ میں درد ہوتا ہے اگر علامتیں روایتی نہ ہوں تو بھی ڈاکٹر الٹرا ساؤنڈ یا خون میں سفید خلیات کی تعداد کے پیش نظر اپنڈکس کی درست تشخیص کر سکتا ہے۔ واضح رہے کہ انفکشن کی موجودگی میں خون کے سفید خلیات کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔

☆☆☆



# جگر اور سیروسس کی بیماری

دیگر بیماریوں کے مقابلے میں جگر کی بیماری سب سے زیادہ پائی جانے والی بیماری ہے، جگر سے متعلق مسائل میں ہر عمر کے لوگ متاثر ہوتے ہیں۔ امریکہ کی نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ 2010 کے ایک جائزے کے مطابق اسپتال جانے والوں کی ایک بڑی تعداد جگر کے مسائل سے دوچار ہوتی ہے اور اس طرح کی اموات کی بھی ایک بڑی وجہ تسمیہ سمجھی جاتی ہے۔ انسان میں جگر کے امراض کے پھیلاؤ کی وجہ کا پتہ نہیں چل سکا ہے مگر ماہرین کا خیال ہے کہ طرزِ زندگی میں تبدیلی اور وائرل ہیپاٹائٹس اس کی اہم وجوہات ہیں اس کے علاوہ عوام میں اس کے تعلق سے بیداری نہیں پائی جاتی جس کی وجہ سے جگر کے مسائل دن بدن بڑھ رہے ہیں۔

## وجوہات

● وائرل ہیپاٹائٹس (مثلاً ہیپاٹائٹس، اے بی سی ڈی اور ای)

● الکحل کا استعمال (شراب نوشی) ● قوتِ مدافعت کی کمی، (جس کے سبب جسم کی قوت مدافعت جگر کے کلیات کے خلاف کام کرتی ہے

موروثی بے ضابطگی (خاندانی بیماریاں) ● کینسر (چاہے وہ جگر میں شروع ہو یا دیگر اعضاء میں) ● ڈرگس (کچھ ڈرگس ایسے ہیں جو جگر کو نقصان پہنچاتے ہیں،

جیسے پیراسیٹا مول کا زیادہ مقدار میں استعمال ) ● زہریلی اشیاء ● دیگر انفکشن جو جگر سے متعلق ہیں۔

## جگر کی بیماریوں کی علامت

ہر شخص کو یہ بات جاننا ضروری ہے کہ کسی علامت کے بغیر جگر کو نقصان پہنچ سکتا ہے جگر کی ایک عام بیماری یرقان کی وجہ سے ہوتی ہے جس سے جسم پیلا ہو جاتا ہے، مگر جگر کی بیماری کے آخر مرحلہ میں بھی یرقان کا پتہ لگانا بھی بعض اوقات مشکل ہوتا ہے، جگر کی بیماری کی دیگر علامات میں پیروں اور پیٹ میں سیال مادہ کا جمع ہونا، خون کی قے اور دماغی حالت میں تبدیلی شامل ہیں۔

## جگر کا سیروسس

جگر کی کوئی بھی بیماری جو ایک طویل مدت تک رہتی ہے سیروسس کا سبب بن سکتی ہے یہ ایک ایسی صورت حال ہوتی ہے جس میں جگر آہستہ آہستہ خراب ہونے لگتا ہے اور طویل مدت تک رہنے کی وجہ سے ٹھیک سے کام نہیں کرتا، زخمی کلیاتِ جگر کے صحت مند کلیات کی جگہ داخل ہو جاتے ہیں جس وجہ سے جگر سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اس کے سبب بیماریوں کو قابو میں کرنے کی جگر کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے اور خون سے بیکٹیریاں اور زہریلے مادے کو نکالنے کی صلاحیت بھی ختم ہو جاتی ہے۔

## سیروسس کی عام وجوہات

ہندوستان سمیت ترقی پذیر ملکوں میں دائمی وائر ہیپا ٹائٹس جو ہیپا ٹائٹس بیوائرس (ہچ بی وی) اور ہیپا ٹائٹس سی (ہچ وی سی) کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور سیروسس کی عام وجہ ہے، جو لوگ شراب کا استعمال کرتے ہیں اس سے جگر کو نقصان نہیں پہنچتا مگر برسوں تک اس کا استعمال جگر کو نقصان پہنچا سکتا ہے، الکحل سے پاک چکنائی سے پیدا



ہونے والی بیماری (این اے ایف ایل ڈی) ہندوستان میں تیزی سے پھیل رہی ہے، یہ ایک ایسی شکایت ہے جس کے سبب جگر میں جمع ہونے والی چکنائی سیروسس کا سبب بنتی ہے اس لئے موٹاپا، ذیابیطس، پروٹین کی کمی وغیرہ جگر کی خرابی کا سبب بنتے ہیں۔

## سیروسس کو روکنے کی تدابیر

سیروسس جگر کی بیماری کا آخری اسٹیج کی شکل میں ہوتا ہے، اس لئے جگر کی کسی بھی بیماری کو روکنے کا طریقہ استعمال کیا جاسکتا ہے کیونکہ جگر کی کئی بیماریوں کو قابلِ علاج سمجھا جاتا ہے جیسے الکحل سے متعلق مسائل اور ہیپاٹائٹس بی کی ادویات وغیرہ۔

## علاج

جگر کی بیماری کا علاج جگر کے امراض کے ماہرین (Hepato logists) اور جگر کے سرجنوں کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ جلد سے جلد اس کی تشخیص کی جائے اور اس کے ذریعہ صحیح علاج شروع کیا جائے۔ وائرل ہیپاٹائٹس اور جگر کی رسولیوں کا علاج ممکن ہے ان بیماریوں کو سرجری کے ذریعہ پہلے مرحلے میں دور کر سکتے ہیں اگر اسٹیج میں پہنچ جانے کی صورت میں جب کہ وہ سیروسس کی شکل اختیار کر لیتا ہے یا پھر جگر کام کرنا بند کر دے تو جگر کی تبدیلی واحد طریقہ ہوتا ہے، جگر کی تبدیلی ہندوستان میں چند اسپتالوں میں کی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

# جگر کا سرطان

ٹھیک آٹھ سال پہلے ووکم تن (Woo Kum Tin) کو زندگی یا موت کا فیصلہ کرنا تھا۔ اس 56 سالہ شخص میں جگر کے سرطان کی تشخیص ہوئی تھی اور اسے یہ فیصلہ کرنے کے لئے تین دن دیئے گئے تھے کہ وہ اپنی جان بچانے کے لئے بڑی سرجری کے مرحلے سے گزرنا چاہتا ہے یا نہیں؟ وو نے بتایا'' مجھے یقین نہیں آرہا تھا کہ میں جگر کے کینسر میں مبتلا ہوں اس سے پہلے میری بیوی نے میری بھوک اڑ جانے کا نوٹس لینے کے بعد ڈاکٹر سے وقت لیا تھا جہاں یہ حیرت انگیز تشخیص سامنے آئی۔ پھر میں نے ڈاکٹر سے سودے بازی کی کوشش کی۔ میں نے اس سے کہا مجھے ایک ماہ دے دیں۔ دو ہفتے کی مہلت دے دیں۔ بہرکیف وو کی سرجری کامیاب رہی اور اگرچہ اس کے جگر کا ایک ٹکڑا الگ کردیا ہے لیکن وو صحت مند نظر آرہا ہے۔ ایشیاء میں اسے بہرحال انتہائی خوش نصیب قرار دیا جا سکتا ہے کیونکہ پوری دنیا کے تین چوتھائی مردوں اور دو تہائی خواتین میں جگر کے کینسر کی تشخیص اسی خطے میں ہوتی ہے۔ چونکہ اس مرض میں اموات کی شرح 93 فیصد ہے اور اسے خاص طور پر ایشیائی مرض کا درجہ حاصل ہے۔ اسی بناء پر اس خطے کی انسانی زندگی اور معیشت پر اس کے گہرے اثرات دیکھے جاتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق جگر کے کینسر میں مبتلا ہو کر ہر سال 7 لاکھ افراد اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔



## کینسر سے مرنے والے سب سے زیادہ چین میں

اس طرح پوری زندگی میں مختلف اقسام کے کینسر سے ہونے والی اموات میں یہ تیسری سب سے عام وجہ ہے پوری دنیا میں ہر سال کینسر کے جن نئے مریضوں کی تشخیص ہوتی ہے ان میں آدھے سے زیادہ چین میں دریافت کئے جاتے ہیں جب کہ امریکہ میں 4 فیصد سے بھی کم لیور کینسر کے نئے مریض سامنے آئے ہیں۔ جگر کے سرطان کی سب سے اہم وجہ کثرت شراب نوشی اور ہیپاٹائٹس بی اور سی کے وائرسز سے انفکشن ہے۔ یہ وائرسز ایک فرد سے دوسرے فرد کو صنفی تعلقات، انتقال خون (بلڈ ٹرانفیوژن) آلودہ سوئیو کو دوبارہ استعمال کرنے اور بچے کی پیدائش کے دوران منتقل ہوتے ہیں۔ اس مرض کے ساتھ تکلیف دہ بات یہ ہے کہ جن مریضوں میں جگر کے سرطان کی تشخیص ہوتی ہے ان میں سے 20 فیصد سے بھی کم مریض میں سرجری کا فیصلہ کیا جا سکتا ہے۔

سنگاپور کے نیشنل کینسر سینٹر کے پروفیسر لنڈن اوئی کے مطابق جو مریض آپریشن کے مرحلے سے گزرتے ہیں ان میں بھی پانچ میں سے چار مریضوں میں سرجری کے پانچ سال کے اندر ہی یہ مرض دوبارہ ابھر آتا ہے۔

ماضی میں دواسازی کی صنعت نے صرف وہ دوائیں تیار کرنے پر توجہ مرکوز رکھی تھی جن کی مغربی ملکوں کی منافع بخش منڈیوں سے بہت زیدہ مانگ تھی۔ یہی وجہ ہے کہ جگر کے سرطان کا علاج بہت محدود تھا لیکن جب ایشیائی مریض بھی دولت مند ہونے لگے چین اور سنگاپور جیسے ملکوں میں اقتصادی ترقی کے باعث ان مریضوں کی قوت خرید بھی بڑھ گئی تو اب دواساز کمپنیوں نے ان کی ضرورتوں کے مطابق دوائیں تیار کرنے پر توجہ دینا شروع کردی ہے۔ دنیا کی سب سے بڑی دواساز کمپنی فائزر بھی اب ان بیماریوں کی دوائیں بنانے لگی ہے جو ایشیا میں زیادہ عام ہیں۔

## آج بھی یونانی ادویت میں جگر کا بہتر علاج موجود ہے

سنگاپور میں فائزر کے کلینکل ریسرچ یونٹ کے میڈیکل ڈائرکٹر ڈاکٹر چونگ چولان نے بتایا کہ یہاں جو امراض عام ہیں ان میں سر، گردن، معدے، اور جگر کے کینسر کے علاوہ ہیپ ٹائٹس بی، تپ دق، اور ڈینگی فیور جیسی بیماریاں زیادہ دیکھی جاتی ہیں۔ مغربی فارماسیوٹیکل کمپنیاں اب ایشیائی منڈیوں سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کر رہی ہیں تاہم یہاں ان کا مقابلہ غیر روایتی طریقہ علاج سے بھی ہے۔

آج بھی یونانی ادویات میں جگر کے امراض کا شافی علاج موجود ہے۔ جو قدیم زمانہ سے چلا آرہا ہے۔ نیز قدیم اور جدید طریقہ علاج کے ذریعہ مریض کو بہتر نتائج سے ہمکنار کیا جا سکتا ہے۔

☆☆☆



# جگر کا ورم یا جگر کا پھیلنا

جگر میں سوزش یا فساد ہو جاتا ہے اور باہم طور پر جگر کا حجم زیادہ ہو جاتا ہے۔ یہ عارضہ خون، بلغم، سودا یا صفرا کے غلبہ یا گرم سرد روغنی اور میٹھی چیزوں کے کھانے اور کثرت شراب نوشی، زہریلی دواؤں کے استعمال یا سانپ کاٹنے وغیرہ سے ہو جاتا ہے۔ اکثر یہ مرض وائرل تعدیہ کے نتیجے میں ہوتا ہے۔ جن میں سب سے زیدہ خطرناک ورم جگر بی (Hepatitis) مانا جاتا ہے جو کہ نہایت متعدی ہوتا ہے اور اگر کوئی انسان اس سے متاثر ہو جائے تو تا عمر اس کے اثرات جسم میں موجود رہتے ہیں۔ اسی لئے اس مرض کے علاج کے سلسلے میں خصوصی توجہ کی ضرورت درکار ہوتی ہے۔

## ورم کی علامات

مقام جگر یعنی دائیں پسلیوں کے نیچے کسی قدر ورم معلوم ہوتا ہے۔ مقام ماؤف کو دبانے اور سانس لینے سے درد ہوتا ہے، کبھی قبض دست، قے اور ابکائیاں ہوتی ہیں اگر جگر کے غلاف میں درد ہوں تو بخار نہیں ہوتا۔ اگر جگر میں ورم ہو تو جگر کے ساتھ بخار لازمی ہوتا ہے۔ وائرسی تعدیہ عام طور پر خود بخود کچھ ایام کے بعد آہستہ آہستہ کم ہو کر ختم ہو جاتا ہے۔ ہندوستان میں عام طور پر واقع ہونے والے جگر کے وائرل تعدیوں میں ورم کبد اے، ورم کبد سی، ورم کبد ڈی، ورم کبد ایچ اور ایف دیکھنے میں آتے ہیں، مگر وبا کے طور پر ورم کبد اے اور سی زیادہ دیکھے جاتے ہیں کہ گندے پانی اور آلودہ اور غیر صحت مندانہ ماحول میں رہنے، کھلے اور سڑے کٹے ہوئے پھل اور سبزیوں کے استعمال سے ہوتا ہے۔

## یونانی علاج

افسنتین 1 گرام،نوشادر چار چاول کے بقدر پانی میں پیس کر آگ پر رکھیں جب پھٹ جائے تو صاف کر کے پلائیں یا اجوائن دیسی دس گرام کو مٹی کے کورے برتن میں رات کو ڈال کر بھگو دیں، صبح کو مریض کو پلائیں۔ ورم جگر اور پرانے بخار میں مفید ہے۔ باہر سے السی کی پٹس باندھیں۔

## آیورویدک علاج

بطرز یونانی علاج کے کریں۔ پرانے لوہے کا بجھا ہوا پانی آدھا تولہ اتنی ہی مقدار پانی میں ملا کر پلائیں۔

## غذا و پرہیز

آلو، گوبھی، اروی، ماش، بینگن وغیرہ نہ دیں۔ دودھ، آش، جو، چپاتی، خشکہ، مونگ کی کھچڑی وغیرہ دیں۔ قدرتی طریقہ علاج میں خوراک کے طور پر دہی اور لسی پر چند دن مریض کو رکھیں۔ اس سے مرض کو آرام آنے میں کافی مدد ملتی ہے۔

## دیگر اورام جگر

زہریلی ادویات کا استعمال، پرانا ملیریا، محرقہ، پلیگ وغیرہ جرثومہ بخاروں سے اکثر جگر بڑھ جاتا ہے اس مرض کا علاج بطرز ورم جگر کیا جائے۔ مفردات ادویہ میں مکوسبز، کاسنی سبز، سبز مولیوں کے پتوں سے تیار کیا ہوا پانی اور شربت بزوری برابر پلاتے رہنے سے اورام جگر بہت جلد قابو میں آجاتے ہیں اور ان کے نتیجے میں ہونے والے یرقان کے سلسلے میں یہ نسخہ نہایت ہی مجرب ہے۔

☆☆☆



# ''زرشک'' جگر اور پتہ کے لئے اکسیر

زرشک ایک خاردار درخت کشمل کا گول اور دراز پھل ہے جو کہ کچا سبز رنگ کا ہوتا ہے اور پک کر سرخ ہو جاتا ہے جب کہ پرانا پھل سیاہ پڑ جاتا ہے۔ اس کا مزہ کھٹ میٹھا ہوتا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک قسم پہاڑی ہوتی ہے جس کا پھل دراز اور سیاہ ہوتا ہے۔ جب کہ دوسری قسم کے درخت کا پھل گول اور سرخ ہوتا ہے جسے ہیبی کہتے ہیں۔ اس کی ایک خاص بات یہ ہے کہ اس درخت کے بعض پھلوں میں گٹھلی ہوتی ہے اور بعض میں گٹھلی نہیں ہوتی۔

یہ درخت چھ سے اٹھارہ فٹ تک بلند ہوتے ہیں۔ اس پر سفید زردی مائل پھول ہوتے ہیں اور اس کے پتے چنبیلی کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ مگر یہ لمبائی میں چنبیلی کے پتوں سے زیادہ اور چوڑائی میں کم ہوتے ہیں۔

اطباء صدیوں سے زرشک امراض جگر اور پتہ میں بڑے اعتماد کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں۔ جدید تحقیقات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ زرشک صفرا کی پیدائش باقاعدہ بنا کر جگر کے افعال کو بڑھاتی ہے اور یہ جراثیم کش اور دافع ہیضہ خصوصیات بھی رکھتی ہے۔

## زرشک کو اردو میں دار ہلد بھی کہتے ہیں

کیمیائی تجزیہ سے اس میں (الکلائیڈ) بربیرین، آکسی ایسن تھین، بربمین اور جیلی ڈونک ایسڈ پائے گئے ہیں۔ یہ بربیری ڈیسی (Berberidaccae) فیملی سے

تعلق رکھتی ہے۔اسے انگریزی میں انڈین بربیری (Indian Batbery) اردو میں رسونت، دارہلد، بنگالی میں دارہلد، عربی میں انبر باریس او فارسی میں زرشک کہتے ہیں جبکہ اس نباتاتی نام بربیرس ولگیرس (Berberis Vuigaris) ہے۔

افادیت کے لحاظ سے زرشک معدہ اور جگر کی گرمی اور جوش کو تسکین دیتی ہے اور دل جگر اور معدہ کو طاقت دیتی ہے۔جگر کے امراض اور پتے کی پتھری کی وجہ سے ہونے والے یرقان،صفراوی بخاروں،اور دیگر صفراوی امراض میں انتہائی مفید ہے۔

بواسیر کہنہ اور سیلان الرحم (لیکوریا) میں تنہا یا دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

## زرشک میں حابس کی خصوصیات ہیں

زرشک حابس خصوصیات (Astrigent) کی حامل ہونے کی وجہ سے حیض کی زیادتی میں بھی مفید ہے۔علاوہ ازیں صفراوی دستوں اور اسہال کبدی و معدی کو بھی روکتی ہے زرشک کے پودے کی جڑیں مسہل خصوصیات بھی رکھتی ہیں۔ یہ جگر کا سدہ کھولتی ہے اور ورم جگر اور استسقاء میں بھی مفید ہے۔

ورم پتہ، پتے کی پتھری، یرقان، تلی کے امراض، بڑھی ہوئی تلی، بڑھے ہوئے جگر کالا آزار (لاہوری پھوڑے) اور ملیریا میں زرشک کا استعمال انتہائی مؤثر ہے۔

زرشک کی جڑ اور تنے سے ٹے نین (Tannin) اور بربیرین حاصل ہوتے ہیں جو کہ ہیضہ کے لیے بہت مفید ثابت ہوئے ہیں۔جو ہر بربیرین آنکھوں کے قطرے کے طور پر اور آنکھوں کو صاف کرنے کے لئے بھی استعمال ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ زرشک کا بطور سرمہ استعمال بینائی کو تقویت دیتا ہے اور آنکھ سے پانی بہنے کو روکتا ہے۔زرشک کے پودے کی چھال کے جوشاندے سے کلی کرنا، منہ



آنے (Stomariris) اور مسوڑھوں کی کمزوری میں مفید ہے۔اس کے علاوہ اس کی چھال کا جوشاندہ پینے سے آنتوں کے سدے خارج ہو جاتے ہیں۔

باری کے بخار (Inicimieni) اور گھنٹے بڑھنے والے بخار (Remiueni) میں بھی زرشک کا استعمال کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔اور اس کے استعمال سے بیماری کے بعد کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے اور بیماری کے لوٹنے کو بھی روکتی ہے۔آمدہ اور زرشک کا جوشاندہ استعمال کرنے سے خراش دار پیشاب (Acrideurine) میں تسکین ہوتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔

## گردوں کے لئے اکسیر ہے

ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں بھی (Berberis Vulgaris) کے نام سے زرشک کا استعمال کئی علامات میں کیا جاتا ہے۔ہومیوپیتھی میں اسے بائیں گردے کے درد میں بڑا مفید خیال کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر کاشی رام مصنف مخزن المفردات ہومیوپیتھی نے بربرس ولگرس کی معالجاتی خصوصیات کے ضمن میں لکھا ہے کہ آلات بول (Unrindry Tract) پر اس دوا کا اثر بہت نمایاں ہے۔بائیں جانب کے گردے کے درد کے لئے یہ دوا مصنف کے ہاتھوں اکسیر ثابت ہوئی ہے۔

اس کے علاوہ انگلیوں کے ناخنوں کے نیچے اعصابی درد کے لیے یہ بہترین دوا ہے۔علاوہ ازیں وہ نبتی بخار جن میں تلی بڑھ جاتی ہے۔ہاتھ میں درد ہوتا ہے اس دوا کے حلقہ اثر میں آتا ہے لیکن جگر اور گردوں پر اس دوا کا اثر نمایاں ہوتا ہے۔اس کے علاوہ ہومیوپیتھی میں زرشک (Berberis Vulgaris) مندرجہ ذیل علامات میں استعمال کی جاتی ہے۔

## پتھریوں اور یرقان میں بھی مفید

سوئیاں چبھنا، جوڑوں میں بلبلے اٹھنے کا احساس یا سوزش پیدا کرنے والا درد، معدہ کا پھولا ہوا محسوس ہونا یا پھول جانا، جگر کے مقام پر اور پتے میں درد کا ہونا جو بائیں کندھے تک پہنچتا ہے مگر اس کو دبانے سے کچھ آرام ہو جاتا ہے۔ یرقان کے بعد پتے کی پتھریوں کی وجہ سے درد، پیٹ کی داہنی جانب سے کترنے والا درد جو بائیں کندھے تک پہنچے یا دسویں پسلی سے گولی لگنے کا سا درد جو ناف تک پہنچے ان تمام علامات میں بربریس ولگرس (زرشک) ہومیوپیتھی طریقہ علاج میں استعمال کی جاتی ہے۔

طبی طور پر زرشک دوسرے درجے میں سرد خشک مزاج رکھتی ہے۔ جب کہ دار ہلد (زرشک کے پودے کا تنا) کا مزاج پہلے درجے میں سرد خشک ہے اور اس درخت کا عصارہ (رسونت) دوسرے درجے میں سرد اور تیسرے درجے میں خشک اور بعض کے نزدیک معتدل تاثیر رکھتا ہے۔ زرشک سرد و بلغمی و سوداوی اور خشک مزاج کو نقصان پہنچاتی ہے۔

## درجہ ذیل علاجوں میں مفید نہیں

قولنج اور تبخیر (پیٹ میں گیس) کی تکلیف میں اسے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ زرشک کی جڑ کی چھال کھانسی میں بھی نقصان پہنچاتی ہے۔ سرد بلغمی مزاج والے لوگ اور سوداوی مزاج والے گلقند، کھانسی کے مریض شہد اور قولنج اور تبخیر کے مریض چینی یا میٹھا مصلح کے طور پر استعمال کریں۔

**مقدار خوراک:** زرشک اور دار ہلد 2 سے 5 گرام تک اور رسونت 2 گرام سے ایک گرام تک استعمال کی جا سکتی ہے۔

جوارش زرشک، دوالمسک معتدل جواہر دار، جب بواسیر وغیرہ زرشک کے مشہور مرکبات ہیں۔ ☆☆☆



# جگر یعنی کلیجہ

**جسم کا سب سے بڑا غدود ہے انجماد خون:** اگر انسانی جسم پر کوئی چیز آجائے تو فوراً خون بہنے لگتا ہے۔ اگر خون کے اس بہاؤ کو فوراً بند نہ کیا جائے تو نتائج مہلک ہو سکتے ہیں۔ مگر اللہ تعالیٰ نے اپنی کمال حکمت کے سبب ہمارے جسموں میں انجماد خون کا خودکار نظام پیدا کر دیا ہے۔ جسم خون کے اندر مائع ہوتا ہے باہر نکلنے پر یہ فوراً جمنا شروع ہو جاتا ہے اور یہ دونوں حالتیں انسانی زندگی کی بقاء کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ ایسی بات سن کر یا سوچ کر دل اللہ کی رحمت سے سرشار ہو جاتا ہے اور جی چاہتا ہے کہ میں بھی حضرت داؤد علیہ السلام کے ساتھ مل کر کہوں۔ ''میں تیرا شکر کروں گا کیوں کہ میں عجیب و غریب طور سے بنا ہوں'' (زبور ۱۳۹:۱۴)

## انجماد خون کے لئے حیاتین K ضروری

خون کے انجماد کا عمل بہت پیچیدہ ہے اور لمبا چوڑا ہے مگر اس چھوٹے سے مضمون کے معزز قارئین کے لئے صرف یہ کہنا ہو گا کہ اس لمبے عمل کے لئے دو لحمیات جو انتہائی ضروری ہیں وہ ہیں فائبری نوجن (Fibrinogen) اور پروتھرومبین (Prothrombin) اور یہ دونوں لحمیات جگر میں بنتی ہیں۔ انجماد خون کے لئے حیاتین کے لئے حیاتین۔ کے (Vitamin - K) بھی بہت ضروری ہے۔

# ذخیرہ اندوزی

جگر میں بہت سی چیزیں ذخیرہ کی جاتی ہیں۔ہم گلائی کو جن کا ذکر پہلے کر چکے ہیں ۔اسکے علاوہ جگر میں حیاتین اور فولاد (لوہا) ذخیرہ کیا جاتا ہے۔

## حیاتین

جگر میں حیاتین اے، رابوفلیون ، پرائی ڈاکسال (Pridoxal) حیاتین بی12 اور فالک تیزاب کا ارتکاز جگر میں ہونے والے عوامل کا نتیجہ قرار دیتے ہیں ۔ مثال کے طور پر جگر میں کیروٹین (Carotene) کو حیاتین اے میں بدلنے کا عمل ہوتا ہے اور بہت سے جانوروں میں جگر کا صحت مند ہونا اس سے بھی ضروری ہے کہ جگر صفرا پیدا کرتا ہے اور آنت سے حیاتین ڈی حاصل کرنے کے لئے صفرا کا ہونا ضروری ہے۔ حیاتین بی12 خون پیدا کرنے میں نہ صرف مددگار ہے بلکہ نہایت اہم ہے اور یہ حیاتین بھی جگر ہی میں پایا جاتا ہے۔

## معدنیات

جسم میں پائے جانے والے فولاد (لوہا) کی ذخیرہ اندوزی بھی جگر ہی میں کی جاتی ہے۔فولاد کو جگر میں ذخیرہ کرنے کے لئے اسے ایک خاص مرکب میں تبدیل کیا جاتا ہے۔سائنس کی زبان میں اس مرکب کو فیری ٹن (Feritin) کہتے ہیں۔ایک اوسط بالغ مرد کے جگر میں تقریباً 750 ملی گرام لوہا ذخیرہ ہوتا ہے جو لوہا (فولاد) اس مقدار سے بڑھ جائے تو اسے بھی جگر ہی میں ذخیرہ کیا جاتا ہے مگر اسے ایک اور مرکب میں تبدیل کردیا جاتا ہے جسے ہیموسیڈرن (Hemosidren) کہتے ہیں۔چونکہ فولاد کو جسم سے خارج نہیں کیا جاسکتا۔اس لئے اگر بہت لمبے عرصے تک بہت زیادہ مقدار میں فولاد کھایا جائے تو اس کی ذخیرہ اندوزی سے جگر کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔



# زہرکشی اور زہر کی تعدیل

جگر مندرجہ بالا تمام افعال کے علاوہ فلٹر پیپر (تقطیری کاغذ) کا سا کام بھی کرتا ہے۔جب خون جگر میں سے ہوکر گزرتا ہے تو وہ اس میں سے مختلف قسم کے زہریے، گندے اور فاضل مادوں کو روک لیتا ہے۔آنت سے آنے والا خون دوبارہ دل کی طرف جانے سے پہلے جگر میں سے ہوکر گزرتا ہے۔

نشہ آور مشروبات پینے سے جگر کمزور ہوجاتا ہے۔اس لئے نشہ آور اشیاء دراصل زہر ہیں۔اگر ایسے منحوس مشروبات پیے جائیں تو جگر کو بڑی کوشش سے اور سخت جدوجہد کے ساتھ خون کو ان زہریلے مادوں سے صاف کرنا پڑتا ہے۔اس زائد محنت کے سبب جگر کو نقصان پہنچتا ہے اور وہ بہت کمزور ہوجاتا ہے۔اگر ایسا شخص اچھی خوراک نہ کھاتا ہو تو نقصان اور بھی شدید تر ہوتا ہے۔

نقصان رسیدہ جگر بند یا اٹے ہوئے فلٹر کی طرح ہوتا ہے۔بند فلٹر میں سے مائع نہیں گزرسکتا۔بالکل ایسے ہی بند یا اٹے ہوئے جگر میں سے خون اچھی طرح سے نہیں گزرسکتا۔لہٰذا دل تک پہنچنے کے لئے خون کو اور راستے تلاش کرنے پڑتے ہیں۔اس لئے وریدوں میں خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔اس دباؤ کی وجہ سے خون کا سیال حصہ (سیرم) وریدوں اور دیگر چھوٹی نالیوں کی دیواروں میں سے باہر رسنا شروع ہوجاتا ہے۔

# جگر کے مخصوص امراض

یرقان۔ورم جگر (Jaundice) پیلیا: یرقان ایک وائری عفونت ہے جو جگر کو تباہ کرتی ہے مرض چھوٹے بچوں میں عموماً معمولی اور عمر رسیدہ لوگوں میں زیدہ تشویشناک ہوتا ہے۔بعض لوگ یرقان کو بخار کی ایک قسم سمجھتے ہیں حالانکہ یرقان کے دوران بخار ہونا قطعی ضروری نشانی نہیں ہے۔

# یرقان کی نشانیاں

1- کھانے پینے یا تمباکو نوشی کرنے کو دل نہیں چاہتا۔
2- شکم کے دائیں پہلو میں جگر کے قریب درد ہوتا ہے۔
3- پیشاب کی رنگت کوکا کولا کی طرح کی ہو جاتی ہے۔
4- پاخانہ کا رنگ سفید ہو جاتا ہے۔
5- آنکھیں پیلی پڑ جاتی ہیں۔
6- کھانا دیکھنے یا کھانے کی خوشبو سے قے کرنے کو جی چاہتا ہے، جی متلانے لگتا ہے۔
7- بخار بھی ہو سکتا ہے۔ یرقان عموماً دو ہفتوں تک بہت شدید ہوتا ہے۔ مریض بہت بیمار رہتا ہے، شفایابی کے بعد دو تین مہینے تک کمزوری کا احساس رہتا ہے۔

یرقان کے دوران مریض کے خون میں کچھ بلی روبن شامل ہو جاتی ہے اور اس کا ارتکاز حد معمول سے بڑھ جاتا ہے۔ بیمار یا کمزور جگر خون میں سے کافی بلی روبن نہیں نکال سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ یرقان کے مریض کی آنکھیں اور جلد پیلی ہو جاتی ہے۔ یا جب ہمارا جگر خون میں سے تمام بلی روبن نہیں نکال سکتا، یا جب پتے میں سے پت خارج نہیں ہوئی تو گردے بلی روبن نکالنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہی بلی روبن پیشاب کے راستے سے خارج کر دیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے پیشاب کا رنگ کوکا کولا سا ہو جاتا ہے۔

## پیشاب میں بلی روبن کی موجودگی کا سادہ ٹسٹ

اگر آپ کسی مریض کے پیشاب میں بلی روبن کی موجودگی کا اندازہ لگانا چاہتے ہیں تو اس شخص کا پیشاب ایک امتحانی نلی (ٹسٹ ٹیوب) میں ڈال کر اس کا موازنہ کسی صحت مند شخص کے پیشاب کو امتحانی نلی میں ڈال کر، اس سے کریں۔



اگر مریض کے پیشاب میں بلی روبن ہوگی تو پیشاب کا رنگ کوکا کولا کی طرح گاڑھا ہوگا اور اسکے اوپر کا جھاگ پیلا ہوگا جب کہ صحت مند شخص کے پیشاب کا رنگ سفید یا پیلا ہوگا اور اس کے اوپر کا جھاگ سفید ہوگا۔

تاہم محض اسلئے کہ کسی شخص کا پیشاب گاڑھے رنگ کا ہے یا اس میں خون ہے۔ آپ فوراً اس نتیجہ پر نہ پہنچ جائیں کہ اس میں بلی روبن ہے۔ اگر پیشاب گاڑھے رنگ کا ہو مگر اس کے اوپر کا جھاگ سفید ہو تو اس کا مطلب بلی روبن کی غیر موجودگی ہے۔

## یرقان کا علاج

یرقان چونکہ وائرسی مرض ہے اس لئے جراثیم کش ادویہ (یعنی اینٹی بائیوٹیکس) اس کے خلاف اثر نہیں کرتیں۔ یرقان کی حالت میں اندھادھند دی ہوئی ادویات جگر کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

● مریض کو آرام کرنے دیں۔ اسے بہت سی مائعات پلائیں۔ اگر مریض کا اکثر کھانے کو جی نہ کرے تو اسے لحمیاتی غذا کے ساتھ مالٹے کا جوس، پپیتے اور دیگر پھل کھلائیں۔ ● قے پر قابو پائیں۔ ● جب مریض کھانے کے قابل ہو جائے تو اسے توانائی بخش اور لحمیات سے پر خوراک کی متوازن غذا دیں لوبیہ اور ابلے انڈے اچھے ہیں۔

**پرھیز:** چربیلے اور چکنائی والے کھانے نہ کھائیں۔ پکوڑوں اور سموسوں، بیل پوری اور پانی پوری سے باز رہیں۔

## یرقان کے پھیلاؤ کی روک تھام کی تدابیر

یرقان کا وائرس آلودہ پانی یا خوراک کے ذریعہ ایک شخص کے پاخانے سے دوسرے شخص کے منہ تک پہنچتا ہے۔ دوسروں کو اس بیماری سے بچانے کی خاطر یرقان کے مریض کے پاخانے کو دفنا دیں یا جلا دیں۔ نیز مریض کو بہت صاف ستھرا رکھیں۔

مریض کی حفاظت کرنے والے شخص کو ہر بار مریض کے قریب جانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھونا چاہئے۔

اکثر اوقات ننھے بچوں کو نشانیوں کے بغیر یرقان ہوتا ہے۔ تاہم وہ مرض دوسروں تک پہونچا سکتے ہیں۔ گھر کے ہر فرد کو حفظان صحت کے بنیادی اصولوں پر سختی سے عمل کرنا چاہئے۔

## صلابت جگر

صلابت جگر بڑے (عمر کے لحاظ سے) لوگوں کا مرض ہے۔ یہ تکلیف عموماً چالیس سال سے زائد عمر کے ان مردوں میں پائی جاتی ہے جو کئی سال سے ناقص غذا کھاتے اور شراب پیتے رہتے ہیں۔

## صلابت جگر کی نشانیاں

● کمزوری، بھوک کی کمی، پیٹ کی گڑبڑی، شکم کے داہنے پہلو میں درد۔ ● بیماری کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ مریض کمزور تر ہوتا جاتا ہے۔ ● ہوسکتا ہے کہ اس کو خون کی الٹیاں آئیں۔ ● شدید حالت میں پاؤں میں سوجن آجاتی ہے۔ پیٹ پانی کی وجہ سے پھول کر ڈھولک کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ ● جلد اور آنکھوں کا رنگ زرد ہوجاتا ہے۔ یہ یرقان ہے۔

☆☆☆



# جگر اور آنتوں کی خطرناک بیماریاں

معدہ جسم انسانی کا سب سے اہم عضو ہے اور اس کا شمار اعضائے رئیسہ میں ہوتا ہے۔ زندہ رہنے کیلئے اعضائے رئیسہ کا صحت مند تندرست اور صحیح ہونا بہت ضروری ہے۔ اس امر سے سب واقف ہیں کہ جگر، معدہ اور آنتوں کی حیثیت انسانی جسم میں بہت زیادہ ہے۔ اگر ہضم کے افعال درست ہیں تو انسان بالکل تندرست وتوانا ہے اور اگر معدے میں کوئی مرض لاحق ہوجائے تو زندگی اجیرن ہوجاتی ہے کیونکہ مریض جو بھی کھائے گا بالکل بیکار ہوجائے گا اور جسم پر بھی کوئی بہتر اثرات مرتب نہیں ہوسکتے۔ کہتے ہیں ایک سیب روزانہ رکھے تندرست وتوانا......لیکن اگر معدہ وہی سیب ہضم کرنے کی صلاحیت ہی نہ رکھتا ہو تو پھر کیا ہوگا؟

## غذا کا اثر زندگی پر

یقیناً اگر نظام ہضم خراب ہو تو اچھی سے اچھی خوراک بھی جسم کو فائدہ نہیں پہنچ سکے گی بلکہ گرانی کا باعث بنے گی۔ یہ مسلمہ امر سائنس کی کسوٹی پر اتر کر آب کندن کی طرح عیاں ہے کہ پیدائش سے لے کر آخری سانسوں تک ہمارا جسم جو کردار ادا کرتا ہے اس میں اس کے وراثتی اثرات کو جن پر اس کا کنٹرول نہیں کے علاوہ اول اور بنیادی اثر اس کی غذا کا ہے، انسان وہی کچھ بن جاتا ہے جو کچھ وہ کھاتا ہے۔ اگر اوائل عمری سے

اس کی غذا غیر متوازن تھی جیسا کہ 90 فیصد انسانوں کے ساتھ ہو رہا ہے تو بعد ازاں اس کو لازمی جگر، معدہ اور آنتوں کی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

## معدہ خراب کیسے ہوتا ہے

ہمارے ہاضمے کا عمل اسی وقت شروع ہو جاتا ہے جب غذا منہ سے گزر کر ہمارے معدے اور بارہ انگشتی آنت میں پہنچتی ہے اور ہضم کا انحصار ایمنو ایسڈ، گلوکوز اور روغنی تیزابوں پر ہوتا ہے۔ اگر معدے کا فعل اور ہاضمے کا عمل ٹھیک ہو تو آنتوں میں غذا کے انجذاب کے بعد فضلہ خارج ہو جاتا ہے۔ اس پورے نظام کا اثر ہمارے دوران خون پر بھی پڑتا ہے۔ جو فوری طور پر جگر کو بھی متاثر کرتا ہے۔ اگر زہریلا اور بیکار مادہ جسم سے پوری طرح خارج نہیں ہوا اور اس کا کچھ حصہ یا کافی حصہ خون میں شامل ہو گیا تو اس کی وجہ سے پورا بدن متاثر ہوتا ہے۔ اس طرح معدے سے ہی گردوں کو خوراک ملتی ہے۔ انسانی جسم کا دارومدار مکمل طور پر معدے پر ہے۔ اکثر و بیشتر کئی بیماریاں معدے کی خرابی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

## معدہ اور جگر کو صحت مند رکھنے کی احتیاطی تدابیر

معدہ اور جگر کو صحت مند رکھنے کے لئے متوازن غذا کا استعمال اور ایسی ورزش بہت اہم ہے جس میں لمبے اور گہرے سانس لئے جائیں۔ تازہ ہوا نظام انہضام کے لئے بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ ماہرین غذا کے نزدیک معدہ جگر کی صحت کیلئے سبزیاں، چوکر والے آٹے کی روٹی، سورج مکھی یا زیتون کا تیل اور شہد، نیز جڑی بوٹیوں کی چائے، سیب کا جوس، انگور کا جوس چکوترا، انگور اور گودے دار پھل بہت مفید ہیں۔ علاوہ ازیں اس نظام کے فعل کیلئے خوب ورزش اور روزانہ ایک گھنٹہ چہل قدمی انتہائی مفید ہے۔



## مضر صحت غذائیں کون سی ہیں

مصنوعی کھاد، جراثیم کش ادویہ جو فصلوں پر چھڑکی جاتی ہیں نیز وہ کیمیائی اجزاء جو غذا و لذیذ بنانے یا دیر تک محفوظ رکھنے کے لئے غذا میں شامل کئے جاتے ہیں۔ یہ سب مل کر ہمارے ہضم کے فعل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ الکوحل، نکوٹین، کافی، چائے، کولا مشروب، جانوروں سے حاصل شدہ چکنائی وغیرہ جگر کے لئے مضر ہیں۔ علاوہ ازیں باریک سفید آٹا یا وہ غذائی اشیاء جن میں یہ اشیاء شامل ہوں۔ باسی کھانے، گوشت، مچھلی، مکھن، تلی ہوئی چیزیں، مصالحے، گوبھی اور مٹھائیاں، چاکلیٹ وغیرہ بھی جگر کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ معدہ، جگر اور آنتوں کے افعال خراب ہونے سے بدن کی افزائش رک جاتی ہے۔ قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔ گیس ٹربل، تبخیر معدہ، اپھارہ، قبض۔ ہاضمہ کی خرابی، کھٹی ڈکاریں، بھوک کا نہ لگنا، السر، ورم، سوزش، گھٹن، گھبراہٹ، نیند کا نہ آنا، اسہال اور بواسیر جیسے موذی امراض جسم کو گھیر لیتی ہیں۔ جس سے بلڈ پریشر، اعصاب، پٹھوں کی کمزوری، پیشاب کی زیادتی، جلن، تھکاوٹ، خوف، وہم، ڈر، بے چینی اور جوڑوں کے درد بھی جنم لے سکتے ہیں۔

## مریض کیسی غذا کھائیں

جن لوگوں کے ہضم کا فعل درست نہیں انہیں بغیر چکنائی والی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں۔ کیوں کہ سیر شدہ چکنائی والی غذائیں جگر کے امراض میں بہت نقصان دہ ہیں۔ زیادہ پروٹین والی غذا مثلاً بڑے کا گوشت اس حالت میں سخت نقصان دہ ہے۔ ایسے مریضوں کے لئے عام طور پر پھل، سبزیاں، منرل واٹر اور جڑی بوٹیوں کی چائے تجویز کی جاتی ہے۔ یاد رہے دور حاضر کی خطرناک بیماری ہیپاٹائٹس (اے بی سی وغیرہ) بھی ہضم کے فعل میں خرابی یا کمزوری ہی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

## معدہ جگر اور آنتوں کا کامیاب علاج

طب یونانی میں صدیوں سے امراض معدہ، جگر اور آنتوں کا کامیاب علاج کیا جا رہا ہے۔ جدید میڈیکل سائنس ایلوپیتھی طریقہ علاج اپنی تمام تر ترقیوں اور تحقیقات کے باوجود معدہ جگر اور آنتوں کے امراض کا خاطر خواہ علاج دریافت نہیں کر سکی ہیں مگر الحمدللہ طب یونانی ہی وہ فطری طریقہ علاج ہے جس میں خالص خام جڑی بوٹیوں سے جہاں دیگر امراض کا شافی علاج موجود ہے وہاں امراض معدہ جگر اور آنتوں کا علاج بھی کامیابی سے کیا جا رہا ہے۔

## طب یونانی اور امراض معدہ جگر اور آنتوں پر جدید تحقیق

جب انسان نے روئے زمین پر قدم رکھا تو قدرتی جڑی بوٹیوں نے اس کا استقبال کیا۔ جڑی بوٹیوں سے علاج کی اہمیت اور افادیت روز اول سے ہی مسلمہ ہے۔ دور حاضر میں ترقی پذیر اور ترقی یافتہ ممالک دونوں ہی ہربل طریقہ کی جانب لوٹ رہے ہیں اور اب اس کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ جڑی بوٹیوں سے علاج شفا بخش بھی ہے اور انسان دوست بھی۔ ان پر تاثیر جڑی بوٹیوں کے استعمال سے ایک مرض ختم ہونے کے بعد اور دوسرے روگ شروع نہیں ہوتے۔

## اطبا حضرات دواخانوں کے امین ہیں

معدہ جگر اور آنتوں کے امراض میں مبتلا مریضوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کے پیش نظر طب یونانی میں امراض معدہ جگر اور آنتوں پر کامیاب تحقیق و تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے ایسے زود اثر مرکبات تیار کیے گئے ہیں جو معدہ جگر اور آنتوں کو مختلف امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ جڑی بوٹیاں اور قدرتی معدنیات صدیوں



سے معدہ جگر اور آنتوں کی خرابیوں میں مفید اور موثر پائی گئی ہیں۔ اطباء کا بنیادی مقصد محض روپیہ کمانا ہی نہیں بلکہ طب کی خدمت ہے۔ کیونکہ یہ ہمارے اسلاف کا عظیم ورثہ ہے اور اطباء حضرات اور دواخانے اس کے امین ہیں۔ آج پوری دنیا اگر اس کی طرف رجوع کر رہی ہے تو یہ بھی ہمارے اسلاف کی جہد مسلسل صداقت و اہلیت اور ان کی بلند پایہ علمیت کا اعجاز ہے۔ طب یونانی کی تیار کردہ اعلیٰ درجے کی خالص معیاری قدرتی موثر ترین ادویات جو پوشیدہ پیچیدہ بیماریوں کا مکمل خاتمہ کرتی ہیں اور صحت تندرستی کی ضمانت دیتی ہیں۔

☆☆☆

# ’’فربہ جگر‘‘ کیا ہے؟

اکثر افراد میرے پاس اس شکایت کے ساتھ آتے ہیں کہ ان کا جگر فربہ (Fatty Liver) ہوگیا ہے اور وہ اس مرض کے متعلق کئی ایک سوالات کرتے ہیں۔ آج ان مریضوں اور قارئین کیلئے چربیلے جگر کے متعلق اہم معلومات سوال جواب کے انداز میں تحریر کررہا ہوں۔ اس مرض کو عام زبان میں جگر کا بڑا ہونا یا جگر کا پھیلاؤ بھی کہتے ہیں۔

## فربہ جگر کیا ہے؟

جگر انسانی جسم کا اہم عضو ہے جو چربی کیلئے پاور ہاؤز کا کام کرتا ہے۔ یہ انسانی غذا میں شامل چربی کو جذب کرتا اور اس کو ذخیرہ کرتا ہے اور جسم کی ضرورت کیلئے اس چربی کو استعمال میں لاتا ہے اگر جگر کا یہ فعل کہ چربی کو جلا کر توانائی میں تبدیل کرنا اور جسمانی ضرورت کی تکمیل کرنا، اس میں نقص پیدا ہوجائے تو چربی جگر کے خلیوں میں ہی جمع ہونے لگتی ہے، استعمال میں نہیں آتی اور یہ حالت Fatty Liver کہلاتی ہے۔

## اس کی وجوہات کیا ہیں؟

فیٹی لیور کو دو گروپس میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ ایک الکوہلک اور دوسرا نان الکوہلک۔ اس نقص کی اہم وجوہات میں موٹاپا، شوگر، کولیسٹرول کی زیادتی اور ہائپو تھائیراڈزم شامل ہیں۔ مذکورہ صورتوں میں جگر پھیلنے لگتا ہے۔



## اس نقص کی علامات کیا ہیں؟

عموماً یہ نقص پوشیدہ ہی رہتا ہے اس کی کوئی مخصوص علامات کا اظہار نہیں ہوتا۔ البتہ صحت کی جانچ کے دوران الٹرا ساؤنڈ یا پھر جگر کی کارکردگی کیلئے ٹسٹ کیا جائے تب اس کا اظہار ہوتا ہے۔ الٹرا ساؤنڈ میں جگر کا SGOT اور SGPT پھیلاؤ نظر آتا ہے۔

## کیا جگر میں چربی کا اضافہ نقصان کا باعث ہے؟

80% کیسوں میں یہ غیر نقصاندہ ہے اس سے انسانی صحت پر کوئی مضر اثر نہیں پڑتا اور 20 فیصد کیس میں جبکہ یہ نقص دوسرے مرحلہ Nash پر پہنچ جاتا ہے تب خطرہ پیدا ہوتا ہے کیونکہ اس نقص کا تیسرا مرحلہ جو Cirrhosis کہلاتا ہے تو مریض کو خون کی الٹیاں نیز پیٹ میں سیال جمع ہونے لگتا ہے۔ بعض صورتوں میں کوما میں چلے جانے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔

## اس نقص سے کیا خطرہ ہے؟

فیاٹی لیور خود کوئی مرض نہیں لیکن یہ دوسرے امراض کے لئے راستہ ہموار کرتا ہے، اس سے میٹابولک سینڈرم پیدا ہوتا ہے جو قلب کے امراض کی وجہ بن سکتا ہے۔

## اگر فیاٹی لیور کی تشخیص ہوجائے تب کیا کیا جائے؟

اس میں گھبرانے والی بات نہیں۔ البتہ ماہر طبیب سے رجوع کریں جو مزید ٹسٹس کروائے گا اور ضروری ادویات تجویز کرے گا۔

## ان حالات میں متاثرہ فرد کس قسم کی غذا استعمال کرے؟

زیادہ چربی والی غذائیں ترک کردے، ایک بالغ فرد کے لئے اوسطاً 25 تا 40 گرام چربی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس میں 15 تا 30 فیصد کیلوریز ہوتی ہیں۔ بچوں

اور بالغوں کے لئے یومیہ 25 تا 50 گرام چربی ضروری ہے۔ سیر شدہ چربیلے ترشے انسانی صحت کے لئے نقصاندہ ہیں۔ کھوپرے کا تیل دودھ کی اشیاء اور جانوروں سے حاصل ہونے والی روغنیات و چربی، سیر شدہ ہوتی ہے۔ ان کا کم استعمال صحت کے لئے بہتر ہوتا ہے۔

ناسیر دہ چربیاں جیسے سورج مکھی کا تیل، چاول کا تیل، سویابین، مکئی وغیرہ انسانی صحت کے لئے مفید ہیں، ان میں PUFA کثیر تعداد میں موجود ہوتا ہے۔ نباتی گھی کا استعمال کم کریں، ذیل میں چند ایک غذائی احتیاطی تدابیر دی جارہی ہیں جس پر عمل کرتے ہوئے جگر کی کارکردگی کو بحال رکھا جاسکتا ہے۔

چربی کا کم سے کم استعمال کریں، چربی میں نظر آنے والی اور نظر نہ آنے والی دونوں چربیاں شامل ہے جو گوشت اور پھلوں میں پائی جاتی ہیں۔ گوشت اور دیگر روغنی غذاؤں کا استعمال کریں کیونکہ یہ SFA اور کولیسٹرول سے بھرتی ہوتی ہیں۔ گھی کا استعمال کم کریں خاص کر بڑا اور نباتی گھی نقصاندہ ہوتے ہیں۔ ایسی غذائیں اپنائیں جن میں چربی کی مقدار کم ہو۔ مچھلی کا استعمال زیادہ کریں۔

☆☆☆



# ہیپے ٹائٹس بی-ایک مہلک مرض

ترقی پذیر ملک کی حیثیت سے ہمارے ملک میں مختلف امراض کا زور رہتا ہے۔ کبھی یہ امراض موسموں کی تبدیلی کے ساتھ ظاہر ہوتے ہیں تو کبھی صحت وصفائی کے اصولوں سے غفلت اور شعور صحت کے فقدان کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ہزاروں افراد لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ ہیپے ٹائٹس بی بھی ایک ایسا ہی مرض ہے جو آج ایک وبا کی طرح پھیل رہا ہے۔ بالخصوص مشرقی ایشیا اور اس کے گردونواح کے ممالک میں جس کے تباہ کن اثرات سے پوری دنیا خوفزدہ ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پوری دنیا میں تقریباً 35 کروڑ سے زائد افراد اس مرض میں مبتلا ہیں۔ جس میں سے 75 فیصد مریضوں کا تعلق ایشیائی خطے سے ہے۔ اسی وجہ سے اس خطے کو ہائی رسک زون قرار دیا گیا ہے۔ ہیپے ٹائٹس کے معنی جگری سوجن کے ہیں، یہ مرض وائرس کے سبب ہوتا ہے۔ وائرس کی مختلف قسمیں ہیں جنہیں الف، ب، ج، د، اور ہ (A,B,C,D,E) نام دیا گیا ہے۔ ان میں وائرس بی سے ہونے والا ہیپاٹائٹس (ورم جگر) زیادہ مہلک اور خطرناک ہوتا ہے۔

## ہیپاٹائٹس کے اسباب

ناخواندگی، حفظان صحت کے اصولوں سے ناواقفیت پانی اور سیوریج کا ناقص انتظام اور انتقال خون کے لئے مناسب ٹسٹوں کے فقدان کے سبب اس مرض نے

ہمارے ملک میں اپنی گرفت مضبوط کر لی ہے۔ کیونکہ ماحول میں آلودگی میں اضافہ، صاف پانی کی قلت، غذاؤں میں ملاوٹ اور غلط غذائی عادات کے فروغ سے ایسے امراض کے بڑھنے اور پھیلنے کے مواقع میسر آتے ہیں جو وائرس کے سبب لاحق ہوتے ہیں۔ دیگر ممالک کی طرح امریکہ میں بھی اس امراض کے سبب خوف وہراس کا ماحول ہے۔ امریکہ کی 50 میں سے 22 ریاستوں میں کنڈر گارٹن کلاس میں داخلے کیلئے بچوں کو اس کا ٹیکہ لگوانا لازمی قرار دیا گیا ہے۔ کیونکہ امریکہ میں ہر سال دو لاکھ افراد اس مرض کی گرفت میں آتے ہیں اور ہزاروں افراد موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جسم میں اس وائرس کے داخل ہونے کے بعد حتمی طور پر یہ نہیں کہا جا سکتا کہ مرض کب ظاہر ہوگا۔ کیونکہ یہ وائرس جسم میں پہنچ کر چھ ماہ تک بے اثر رہ سکتا ہے۔ 90 فیصد بالغ افراد اس مرض سے نجات پا لیتے ہیں۔ جب کہ 10 فیصد افراد میں اس مرض کے وائرس سالہا سال تک موجود رہنے کے امکانات رہتے ہیں۔ یہ وائرس جگر کے خاص خلیوں میں سوزش پیدا کر کے انہیں تباہ کر دیتے ہیں۔ رفتہ رفتہ یہ وائرس جگر کو اس قدر نقصان پہنچا دیتا ہے کہ جگر سکڑ جاتا ہے۔ جسے طبی اصطلاح میں Cirrhosis کہتے ہیں۔ جگر کی یہ شکایت بعد میں 30 سال سے زائد عمر کے افراد کو بالعموم سرطان جگر میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

## یہ مرض کسی بھی عمر میں لاحق ہو سکتا ہے

اس وائرس کی زد میں سب سے زیادہ بچے آتے ہیں۔ اس وائرس سے متاثر 90 فیصد بچے اپنی ولادت سے پہلے ہی اس کی زد میں آ چکے ہوتے ہیں۔ جن میں یہ مرض پوری شدت کے ساتھ پنپتا رہتا ہے۔ ویسے تو یہ مرض کسی بھی عمر میں لاحق ہو سکتا ہے اس لئے ٹیکہ لگوا لینا مفید ہوتا ہے۔ یہ ٹیکہ ان لوگوں کو نہیں لگوانا چاہئے جنہیں خمیر سے الرجی ہوتی ہے۔ کیونکہ اس کے ٹیکے کی تیاری میں خمیر استعمال ہوتا ہے۔ یہ وائرس انسانوں



سے ہی انسان میں پھیلتا ہے۔ دنیا بھر میں کروڑوں افراد ایسے ہیں جن کے جسم میں یہ وائرس موجود ہوتے ہیں اور یہی تمام لوگ اس کے مزید پھیلاؤ کا سبب بن سکتے ہیں۔

ورم جگر کا یہ وائرس خون کی منتقلی کے سبب تیزی سے پھیلتا ہے۔ فطری یا غیر فطری جنسی تعلقات کے ذریعہ ہیپاٹائٹس میں مبتلا شخص یہ وائرس دوسرے میں منتقل کر دیتا ہے۔ کیونکہ یہ وائرس انسانی جسم کی رطوبتوں (مثلاً لعاب دہن، مادہ منویہ، پیشاب اور رحم سے نکلنے والا پانی) سے خارج ہوتا ہے۔ ترقی پذیر ملکوں میں وائرس زدہ ماؤں کے یہاں پیدا ہونے والے بچے بھی اس مرض کے پھیلاؤ کا سبب بنتے ہیں۔ استعمال شدہ سرنجوں کو صاف کئے بغیر دوبارہ استعمال کرنے سے بھی یہ مرض ہو سکتا ہے۔ اسی طرح حجاموں کے اُسترے، تولیئے اور اوزار صاف نہ ہوں تو وائرس کو پھیلانے میں معاون ہو سکتے ہیں۔ لڑکیوں کے کان اور ناک چھیدنے والی جراثیم آلود سوئیاں اور جسم پر نام کندہ کرنے والے اوزار بھی وائرس کے پھیلاؤ کا سبب بن سکتے ہیں۔

## مرض کی علامات کیا ہیں؟

اس مرض میں مبتلا ہونے پر نزلہ وبائی جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ بخار، سستی، سر درد، کاہلی، بے چینی، بھوک نہ لگنا، متلی ہونا، پیٹ کے اوپری حصے میں درد ہونا، قے ہونا، وغیرہ علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ ایک اہم علامت سگریٹ پینے والوں کے لئے ذائقے میں بدمزگی کا پیدا ہونا۔ ان علامات کے کچھ دنوں بعد آنکھوں اور پیشاب کی رنگت زرد ہونے لگتی ہے۔ جگر اور تلی دونوں بڑھ جاتے ہیں۔

## نوزائیدہ بچوں میں یرقان

پیدائش کے فوراً بعد بچوں کو پہلے ہفتے میں سب سے زیادہ ہونے والی بیماری جانڈس یعنی یرقان ہوتی ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق پیدائش کے کچھ وقت بعد ہی دو

تہائی بچے اس بیماری کی زد میں آجاتے ہیں۔ کچھ بچوں میں تو یہ پیدائش کے 24 گھنٹے کے اندر ہوجاتی ہے تو کچھ کو 24 سے 72 گھنٹے کے اندر۔ اس بیماری میں نومولود کی حالت بگڑنے لگتی ہے۔ وقت پر علاج نہ ملنے سے بہت سے بچوں کی موت بھی ہوجاتی ہے۔ جانڈس سے شدید طور پر متاثر بچے کا وقت پر علاج نہ ہونے پر وہ ذہنی اور جسمانی طور پر معذور ہوجاتا ہے۔ پیدائش سے ایک ہفتے تک کے بچوں کی دیکھ بھال احتیاط سے کرنے کے ساتھ ڈاکٹر کا بھی مشورہ لیں:

## یرقان کی علامات

یرقان سے متاثر نومولود کا شروع میں چہرہ پیلا پڑ جاتا ہے۔ جیسے جیسے بیماری بڑھتی جاتی ہے جسم کا نچلا حصہ پیلا پڑنے لگتا ہے۔ مثلاً چہرے کے بعد پیٹ اور پاؤں۔ اگر بچے کا تلوا پیلا نظر آنے لگے تو سمجھ لینا چاہئے کہ بیماری شدید ہوچکی ہے۔ اس بیماری میں بچے کو بخار بھی آجاتا ہے۔ بخار کے بعد ہاتھ پیر ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، بعد میں کس جاتے ہیں جھٹکے آنے کے ساتھ بچہ کوما میں چلا جاتا ہے۔ کارنکٹرس کا خدشہ بڑھ جاتا ہے جسے 'دماغی یرقان' کہتے ہیں۔ اس دوران بچہ فیڈنگ کرنا بند کردیتا ہے۔ ایسی حالت آنے پر بچے کو فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔

## اسباب

نوزائیدہ بچے کی خون کی لائف سائیکل بالغ کے مقابلے میں کم ہوتی ہے۔ بالغ کے خون کی لائف سائیکل دن ہوتی ہے، جب کہ بچے کی 9 دن سے کم ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے بچے کے جسم میں بلروبن زیادہ بننے لگتا ہے۔ بچے کا جگر کمزور ہونے کی وجہ سے بلروبن جسم سے باہر نہیں نکل پاتا۔ جو یرقان کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ ماں کا آر ایچ نگیٹو بھی بچے میں یرقان کا سبب بنتا ہے۔ بچے میں اینزائم کی کمی اور انفکیشن کی وجہ سے بھی یرقان ہوسکتا ہے۔



## علاج

یرقان کا سب سے کارگر علاج فوٹوتھیراپی یعنی سکائی ہے۔ اس میں بچے کو ضرورت کے مطابق رکھ کر علاج کیا جاتا ہے۔ فوٹوتھیراپی سے نکلنے والی شعائیں بچے کے جسم میں عمل کرکے بلروبن کو پیشاب میں بدل دیتی ہیں جو پیشاب کے ذریعے باہر نکل جاتا ہے۔ اس کے علاوہ شدید طور پر بیمار بچوں کو دوائیں بھی دی جاتی ہیں۔

## یرقان میں دھوپ نقصاندہ

بچوں میں یرقان ہونے کے بارے میں لوگوں کا خیال ہے کہ دھوپ سے بیماری ٹھیک ہوجاتی ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ سورج کی کرنوں میں الٹراوئلیٹ اور انفراریڈ شعائیں ہوتی ہیں، جو بچے کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ بچے کو زیادہ وقت تک دھوپ میں رکھنے سے بچے کو ہائپرتھرمیا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس میں جسم گرم ہوجاتا ہے۔ بخار آنے لگتا ہے۔ جاڑے کے دنوں میں اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچے کو دھوپ دکھائی جاتی ہے۔ اگر اس وقت ہوا چلتی ہے تو بچے کا جسم ٹھنڈا ہوجاتا ہے۔ جس سے وہ ہائپرتھرمیا کا شکار ہوسکتا ہے۔

احتیاط: بچے کی ولادت کے بعد 7 دنوں تک ڈاکٹر کی نگرانی میں رکھیں۔

اگر پیدائش کے 24 گھنٹے کے اندر یرقان ہوتا ہے تو ماں کے بلڈگروپ یا انزائم کی جانچ کرائیں۔

اگر ماں کا بلڈگروپ منفی ہے تو اس کا علاج کرایئے۔ کچھ دوائیں ماں کو کھانی پڑسکتی ہیں۔

انفیکسن سے بچاؤ کے لئے ماں بچے کو صحیح طریقے سے اپنا دودھ پلائیں۔ انفیکشن سے محفوظ بنائیں اور بچے کو عام درجہ حرارت میں رکھیں۔ ☆☆

# ہیپاٹائٹیس سے لاپروائی نہ کریں

ملک بھر میں ہیپاٹائٹیس مرض کی زد میں آکر موت کا شکار ہونے والے افراد کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ اس تعلق سے عوام میں آگاہی لانے کے لئے ہیپاٹائٹیس مرض کو دریافت کرنے والے سائنس داں سیامول سلوم برگ کی یوم پیدائش گذشتہ عالمی ہاپیے ٹائٹز یوم کے طور پر منایا جاتا ہے۔ تاکہ لوگوں میں اس مرض کے تعلق سے معلومات ہوں، ان خیلات کا اظہار نوو دیا اسپتال کی ڈاکٹر لکشمی ستیا نارائن نے کیا۔ روٹری اسکول عمارت میں عالمی ہیپاٹائٹیس یوم کی مناسبت سے یوگی تعلیمی مرکز ہمالیہ ڈرگ کمپنی، روٹری ٹرسٹ، و دیگر تعلیمی اداروں کے اشتراک سے ہیلتھ کیمپ منعقد کیا گیا تھا۔ اس صحت کیمپ سے خطاب کرتے ہوئے ڈاکٹر لکشمی نے کہا کہ انسانی جسم میں لیور (جگر) ایک کارخنہ کے طور پر مشغول رہتا ہے۔ جس کے ذریعہ بہت سے کام انجام پاتے ہیں، لیور کے مرض میں مبتلا انسان بغیر کسی پیشگی علامات کے سیدھے موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ اس لئے اس مرض کی طرف خصوصی توجہ دی جانی چاہیے لاپروائی موت کے قریب لے جا سکتی ہے۔

## ہیپاٹائٹس کیوں ہوتا ہے؟

یہ مرض حد سے زیادہ شراب نوشی اور زہر آلود غذا خوری سے و دیگر بے



احتیاطیوں سے لاحق ہوتا ہے۔ لیور مرض سے مکمل طور پر دور رہنے کے لئے ضروری ہے کہ آدمی شراب نوشی سے بالکل دور ہو جائے۔ تب چل کر وہ اس مرض پر قابو پا سکتا ہے۔ مرض کا تقریباً آدھا حصہ کم ہو جائے گا۔ شراب نوشی سے دوری بنانے کے لئے دوائی دی جاتی ہے۔ کیونکہ عادت آسانی سے نہیں جاتی۔ اس لئے ہیپاٹائٹیس مرض پر قابو پانے کے لئے اس کو توڑنے والی دوائی ضرور لیں۔ تب چل کر مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ دیوگی یوگا تعلیمی مرکز کے یوگا گرو رویندرا نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ حکیموں کے کہنے کے مطابق ہماری غذائی عادتیں ہماری صحت کو متاثر کرتی ہیں۔ اس لئے اچھی غذائیں لیں اور صحت کی حفاظت کریں۔ انسانی وجود میں تین اہم عناصر ہوتے ہیں زندگی، روح، اور صحت یہ تینوں عناصر جسم انسانی میں ہوتے ہیں۔ ان میں کسی کی کمی بھی انسانی زندگی پر برا اثر مرتب کرتی ہے۔ نفسیاتی اعتبار سے جسمانی اعتبار سے اور ذہنی اعتبار سے اثر انداز ہو سکتی ہے۔ ان باتوں کے مدنظر ان تینوں عناصر کی حفاظت از حد ضروری ہے۔ اس موقع پر ہمالیہ ڈرگ کمپنی کے کامرس شعبہ کے ذمہ دار اور مقامی تقسیم کار پرادیپ ہیلتھ میں شریک تھے۔ اور کیمپ میں آئے مریضوں کو انہوں نے کمپنی کی طرف سے دوائیاں مفت تقسیم کیں۔

☆☆☆

# ہیپاٹائٹس قابل علاج مرض

یرقان مرض میں صفراء غیر معمولی طور پر خون کے اندر شامل ہو جاتا ہے جس سے تمام جسم اور آنکھوں کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اسکے وقوع کی تین صورتیں ہوتی ہیں۔

(1) جگر کسی وجہ سے صفراء کو خون سے علیحدہ نہ کر سکے۔

(2) صفراء جگر میں تیار ہونے کے بعد دوبارہ خون میں جذب ہو جائے۔

(3) خون کے سرخ ذرات ٹوٹ پھوٹ کر صفراوی یا سوداوی مواد بن جائیں۔

سوداوی مواد بن جانے سے یرقان اسود (سیاہ یرقان) ایسی صورت میں جسم کا رنگ بجائے زرد کے سیاہ ہو جاتا ہے۔

## ہیپاٹائٹس کے اسباب

1۔ صفراوی نالیوں کی بندش جس کے سبب سے صفراء خون میں دوبارہ جذب ہو جاتا ہے اور اس کے اسباب حسب ذیل ہیں۔ صفراوی نالیوں کا ورم، پتہ کی پتھری، گاڑھا اور جما ہوا صفراء پیٹ کے کیڑے کی خارجی شئے کا صفراوی نالی میں پھنس جانا۔ قریبی اعضاء مثلاً معدہ، بانقراس، جگر پتہ وغیرہ کا ایسا ورم اور رسولی جس کے دباؤ سے صفراوی نالیں بند ہو جائیں۔ اسی طرح بارہ انگشتی آنت کا سدہ اور ورم بھی یرقان پیدا کر دیتا ہے۔



2۔ اعضاء میں ایسے تغیرات کا ہونا جس سے صفراوی اجزاء خون سے علیحدہ نہ ہو سکیں اس کی پھر دو صورتیں ہیں۔

(الف) جگر کے امراض اور اس کے فعل کا خراب ہو جانا۔

(ب) دوران خون کی خرابی یا خون کے اجزاء کا تغیر یا عصبی ضعف چنانچہ مندرجہ ذیل حالات میں یہ صورتیں واقع ہوا کرتی ہیں۔

جملہ انفعالات نفسانیہ مثلاً رنج و غم، فکر، خوف وغیرہ جولب اور پھیپھڑوں کے امراض صفراء کی کثرت پیدائش، بعض قسم کے بخار مثلاً ملیریا، ٹائی فائیڈ وغیرہ یرقان وبائی، یرقان متعدی اور یرقان سمی بھی اسی گردہ میں شامل ہیں خون کی کمی اور خون کے امراض وغیرہ۔

## یرقان کی عمومی حالات

کبھی یہ مرض دفعتاً اور کبھی رفتہ رفتہ پیدا ہوتا ہے اگر یہ مرض دفعتاً رونما ہوتا ہے تو جسم، چہرہ اور آنکھوں کا رنگ زرد ہو جاتا ہے پیشاب نہایت پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے پیاس زیادہ لگتی ہے منہ کا ذائقہ کڑوا ہو جاتا ہے عموماً قبض رہتا ہے لیکن کبھی کبھار اسہال کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ کمزوری محسوس ہوتی ہے بے چینی ہوتی ہے تمام جسم میں خارش ہوتی ہے کبھی جسم میں پھنسیاں بھی نکل آتی ہیں درد سر ہوتا ہے مرض کی شدت میں پسینہ بھی تھوک بھی زرد رنگ کا نکلتا ہے اور ہر چیز زرد رنگ کی نظر آنے لگتی ہے۔ بھوک میں کمی آجاتی ہے اور کبھی متلی ہونے لگتی ہے۔ چکنی غذاؤں سے نفرت ہو جاتی ہے۔

## تشخیص یرقان

اگر پتہ کی نالیوں میں رکاوٹ پیدا ہو جائے تو مریض کو باوجود یرقان کے قبض

نہیں ہوتا لیکن پاخانے کا رنگ بجائے زرد کے سفید ہوتا ہے مگر جب یہ رکاوٹ دور ہونے لگتی ہے تو پاخانہ میں زردی نمودار ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

## کالے یرقان کی پیچیدگیاں

(1) جگر کا سکڑ جانا (2) جگر کے خلیوں کا بہت زیادہ مقدار میں ٹوٹ پھوٹ جانا (3) دل پر اثر ہونا (4) پھیپھڑوں پر اثر ہونا (5) خون کی قے آنا (6) کالے رنگ کے پاخانے آنا (7) پاخانے میں خون آنا (8) گردوں کا فیل ہو جانا (9) دماغ پر جگر کے صحیح طور پر کام نہ کرنے کی وجہ سے تبدیلیاں۔ (10) ناک سے خون آنا (11) مسوڑھوں سے خون آنا (12) پیٹ میں پانی پڑ جانا۔ (13) پیروں میں ورم آجانا (14) جگر کی طویل المیعاد سوزش کا ہو جانا (15) فالج کا ہو جانا (16) مریض کا بے ہوش ہونا (17) جگر کا کینسر ہو جانا (18) مردانہ کمزوری کا پیدا ہو جانا۔

## کالا یرقان

ہمارا جگر ہمارے لئے کئی اہم کام انجام دیتا ہے مثلاً بعض انتہائی اہم کیمیائی اجزاء کی تیاری جسم میں موجود فضلات کی صفائی آپ کے جسم میں موجود زہریلے مادوں کی صفائی۔ نظام ہضم سے جذب ہونیوالے غذائی اجزاء لانے والے خون کو آپ کے مختلف اعضاء تک نہیں پہنچنے دیتا جب تک اس کی کیمیائی صفائی نہ کرے اس کے علاوہ بیماری کے خلاف قوت مدافعت اور خون کا ذخیرہ کرنے اور خون بہہ جانے سے روکنے کی صلاحیتیں بھی جگر رکھتا ہے۔ جگر میں نشو ونما کی ایسی قوت ہے جو آپ کو حیران کر دیتی ہے۔ مثلاً اگر آپ کسی کے جگر اور ایک بڑا حصہ کاٹ کر علیحدہ کر دیں تو چند ہفتوں کے اندر وہ حصہ دوبارہ پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن جگر نا قابل تسخیر نہیں ہے۔ چھوٹے چھوٹے جراثیم جو کہ کالے یرقان کا باعث بنتے ہیں۔ جگر کو نا قابل تلافی نقصان پہنچا سکتے ہیں اور



ان سے بچاؤ کا راستہ یہی ہے کہ ہم سخت حفاظتی تدابیر اختیار کریں تا کہ ہم اس جان لیوا بیماری سے بچ سکیں۔

## کالے یرقان کے پھیلاؤ کے اسباب

(1) **انجکشن:۔** بار بار ایک ہی سوئی سے مختلف لوگوں کو انجکشن لگانے سے اس مرض کے پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ استعمال شدہ سوئی جب دوسرے مریض کو لگائی جاتی ہے تو یہ جراثیم سوئی سے دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

(2) **جسمانی قرب:** جنسی اختلاط بھی اس مرض کے پھیلنے کا باعث ہے اگر میاں بیوی میں سے کسی ایک کو کالا یرقان ہو تب دوسرے کو یہ وائرس جنسی اختلاط سے منتقل ہو سکتا ہے۔ اگر کوئی شخص جنسی بے راہ روی کا شکار ہو تب اس شخص میں اسکے جراثیم موجود ہونے کے زیادہ امکان ہوتے ہیں۔

(3) **انتقال خون:۔** اگر مکمل طور پر معائنہ نہ کیا ہوا خون لگوایا جائے تب یہ جراثیم خون سے دوسرے شخص میں داخل ہو سکتے ہیں۔

(4) **چھید کاری:۔** لڑکیاں زیورات پہننے کے لئے ناک اور کان میں چھید کرواتی ہیں۔ چھید کرنے والی سوئیاں اگر آلودہ ہوں تو یہ صحت مند خواتین کو بھی متاثر کر دیتی ہیں۔ آکو پنکچر کی سوئیاں اگر آلودہ ہیں تب بھی یہ کالے یرقان کے پھیلنے کا باعث ہیں۔

(5) **متاثرہ حاملہ ماں کے نومولود بچے کا متاثر ہونا:** اگر کسی حاملہ عورت کے جسم میں کالے یرقان کے وائرس پہلے سے ہی موجود ہیں تب بوقت ولادت یہ وائرس نومولود بچے پر بھی حملہ آور ہو سکتا ہے زچہ سے بچے کو ہیپاٹائٹس بی کے جراثیم لگنے کا خطرہ پیدائش کے دوران 90 فیصد اور پیدائش سے ایک تا چھ ماہ کے دوران 80 فیصد ہوتا ہے۔

(6) حجام کے اوزار اگر آلودہ ہوں تب دوسرے صحت مند لوگوں میں یہ جراثیم پھیلنے کا باعث بنتے ہیں۔

(7) آپریشن اور دانتوں کے آلات آپریشن میں استعمال ہونیوالے اور دانتوں کی بیماریوں میں استعمال ہونیوالے آلات اگر صحیح طریقہ سے صاف نہ کئے گئے ہوں تو یہ کالے یرقان کے پھیلاؤ کا باعث بن سکتے ہیں۔

(8) ٹوتھ برش:۔ ہمیشہ ٹوتھ برش اپنا استعمال کریں کیونکہ دوسرے کا ٹوتھ برش استعمال کرنے سے متاثرہ جراثیم آپ پر بھی حملہ کر سکتے ہیں۔

(9) خون چوسنے والے حشرات:۔ خدشہ ہے کہ کھٹمل اور مچھر جو کہ خون چوستے ہیں اور وائرس کے پھیلاؤ کا باعث ہوسکتے ہیں۔ مگر ابھی حتمی طور پر کچھ کہنا قبل از وقت ہوگا۔ اس پر تحقیق ابھی جاری ہے مگر یہ جراثیم مچھروں اور کھٹملوں میں موجود ضرور ہوتے ہیں۔

## علامات

جیسا کہ پہلے بیان کیا جاچکا ہے کہ ضروری نہیں کہ کالے یرقان کے جراثیم آپ میں موجود ہوں اور آپ کو کوئی تکلیف بھی محسوس ہو رہی ہو۔ ہر مریض میں یرقان موجود نہیں ہوتا اور علامات ظاہر ہونے میں ۲ تا ۸ ہفتے لگ سکتے ہیں اگر علامات موجود ہوں تب مندرجہ ذیل علامات موجود ہوسکتی ہیں۔

1۔ سگریٹ پینے والوں کے لئے ابتداء میں ذائقے میں بدمزگی۔

2۔ پیٹ کے اوپر والے حصے میں بعض اوقات درد کا ہونا۔

3۔ شروع شروع میں ہلکا بخار ہونا۔

4۔ تھکاوٹ محسوس ہونا۔

5۔ سر درد کی شکایت کا ہونا۔



6۔ متلی ہونا۔

7۔ قے کا ہونا۔

8۔ دستوں کی شکایت ہونا۔

9۔ پاخانہ کا رنگ ہلکا خاکستری ہوجاتا ہے۔

10۔ آنکھوں کا رنگ زرد ہوجانا۔

11۔ پیشاب کا رنگ زرد ہوجانا۔

12۔ جگر کا بڑھ جانا۔

13۔ بعض اوقات گلے کے غدودوں کا بڑھ جانا۔

14۔ بعض اوقات پٹھوں میں درد کا ہونا۔

15۔ جوڑوں میں درد ہونا۔

16۔ جلد پر خارش ہونا۔

17۔ پیٹ کا پھول جانا اس کی وجہ پیٹ میں پانی بڑھ جانا ہوتا ہے لیکن اس میں کافی عرصہ درکار ہوتا ہے۔

18۔ بعض اوقات وزن کم ہوجاتا ہے۔

19۔ اگر جراثیموں کا حملہ شدید ہو تب مندرجہ بالا تمام علامات میں شدت آسکتی ہے۔

20۔ مریض بے ہوش ہوسکتا ہے۔

21۔ مریض کو جھٹکے بھی لگ سکتے ہیں جس طرح تشنج میں جھٹکے پڑتے ہیں۔

22۔ مریض بہکی بہکی باتیں بھی کرسکتا ہے۔

☆☆☆

# انار

## ہیپاٹائٹس کے مریضوں کیلئے بے انتہا مفید

پھلوں کا استعمال صحت کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پھلوں میں وٹامنز اے، بی، سی ہائیڈ روکلورک ایسڈ وغیرہ وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو غذا کو زود ہضم بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں پھلوں میں بہت سی بیماریوں کا علاج موجود ہے اگر موسم سرما کے پھلوں کا جائزہ لیں تو اس میں ایک بہترین پھل انار ہے۔ انار موسم سرما کا بہترین پھل ہے اللہ تعالیٰ نے انار کو تاجدار پھل بنایا ہے سردیوں کی آمد کے کچھ ہفتے پہلے سے انار مارکیٹ میں آجاتے ہیں۔ بازاروں میں دکانوں میں ریڑھیوں میں انار کے ڈھیر دکھائی دیتے ہیں۔ انار کی تمام اقسام ترش نہیں ہوتی بلکہ انار کی اقسام شہد کی سی مٹھاس رکھتی ہیں۔ میٹھے انار کا سائز ایک کینو کے برابر ہوتا ہے اس کی ایک قسم قندھاری ہے۔ قندھاری انار قدرے سائز میں بڑا ہوتا ہے۔ اس کی جلد سخت ہوتی ہے اور چمڑے کے مانند ہوتی ہے اس کے اندر سرخ اور گلابی رنگ کے چمکدار موتیوں جیسے رس بھرے دانے ہوتے ہیں۔ انار اور انسان کا ساتھ بہت پرانا ہے۔ مختلف تہذیبوں اور اقوام میں اس سے بہت سی ضرب الامثال محاورے بھی منسوب ہیں۔



## انار جنت کا پھل ہے

انار کا اصل وطن ایران ہے اور اس کی باقاعدہ کاشت بھی سب سے پہلے وہیں سے شروع ہوئی انار کا ذکر قرآن مجید میں بھی آتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں انار کو جنت کا ایک پھل قرار دیا ہے۔

انار کی کاشت ہر خطے میں ہوتی ہیں۔ انار میں فولاد اور ہائیڈ روکلورک ایسڈ موجود ہوتے ہیں۔ انار کھانے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔ انار کے ایک پاؤ جوس میں دو چپاتیوں کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔ اس میں نشاستہ دار اجزاء کم اور وٹامن بی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ انار میں موجود نمک کا تیزاب معدے کو طاقت اور غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر دست لگ جائیں اور پیٹ خراب ہو جائے تو انار کھانے سے پیٹ بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔ انار کا جوس ڈینگی بخار کے لئے بے حد مفید ہے کیونکہ یہ ہمارے جسم کے Red Cells کے ساتھ ہماری قوت مدافعت کو بھی بڑھاتا ہے اگرچہ اسے زیادہ کھانے سے قبض کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ تاہم یہ دل کو تقویت بخشتا ہے۔

## میٹھا انار نزلہ کا خاتمہ کرتا ہے

معدے کو مضبوط بناتا ہے اور غذا کو جلد ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ جگر اور آنتوں کو بھی تقویت بخشتا ہے۔ یہ ہیپاٹائٹس اے، بی، سی کے علاج میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے، ہیپاٹائٹس کے مریضوں کو انار کے جوس کا کثرت سے استعمال کرنا چاہیے کیونکہ یہ جگر کو قوت بخشتا ہے۔ انار جسم میں صاف خون پیدا کرتا ہے۔ ورم، جگر، یرقان، سینے کے درد گرم کھانسی، تلی کے امراض میں مبتلا مریضوں کے لئے میٹھا انار اور اس کا استعمال بے حد مفید اور قدرتی غذا ہے۔ میٹھا انار نزلے کا خاتمہ کرتا ہے۔ گلے کی خراش کو

روکتا ہے اور آواز کو صاف کرتا ہے۔جن افراد کو پیاس زیادہ لگتی ہے وہ اگر انار کا استعمال متواتر مناسب مقدار میں رکھیں تو یہ پیاس لگنے کی شدت کو ختم کر دیتا ہے۔

## انار کے مزید فائدے

خون کی کمی کے لئے اگر اسے مسلسل استعمال کریں تو جلد ہی جسم میں خون کی مقدار بڑھنے لگے گی اور زردی کی جگہ سرخی لینے لگتی ہے۔معدے کی کمزوری یا سردی کی وجہ سے آپ کے ہونٹ سفید ہونے لگیں اور آپ کو اس کے علاج کی فکر ستانے لگے تو پریشان ہونا چھوڑ دیں فوراً بازار کا رُخ کریں انار لائیں اور مناسب مقدار میں اس کا استعمال روزانہ کریں۔ چند روز کے استعمال سے فرق آپ کو خود معلوم ہو جائے گا۔اگر آپ کو اپنے خاندان کی صحت عزیز ہے تو پھر انار کا استعمال اپنا معمول بنا لیجئے۔

☆☆☆



# انتقال جگر اور اس کے متعلقات

جگر اعضاء رئیسہ میں شامل ہے اور جسم میں بہت ہی اہم افعال انجام دینے کے لئے ذمہ دار ہے اس عضو کو اس لئے بھی اہم اعضاء میں شامل کیا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم کا سب سے بڑا غدہ ہے اور اسی لئے طب قدیم و جدید دونوں ہی میں اس کو جسم کی فیکٹری یا پھر مطبخ کہا جاتا ہے یہی وہ عضو ہے جہاں جسم کے ذریعہ داخل ہونے والا کھانا معدہ اور آنتوں کے راستے جگر میں پہونچتا ہے جہاں غذا کو ایک مخصوص عمل کے ذریعہ اس قابل بنایا جاتا ہے کہ وہ پورے جسم کے دوران خون میں شامل ہو جائے۔ جگر میں مخصوص کیمیاوی اجزاء کو صاف ستھرا بنانے کا عمل بھی ہوتا ہے جسم میں داخل ہونیوالی تمام ہی ادویہ جگر میں جا کر ہی استحالہ پزیر ہوتی ہیں اور یہی وہ مقام ہے جہاں پروٹین اجزاء (لحمیات) پیدا کئے جاتے ہیں جو عضلات کی نشو و نما کیلئے ضروری ہیں اس کے علاوہ انفکشن سے لڑنے والی قوت مدافعت بھی یہیں پیدا ہوتی ہے،خون کے انجمادوسیلان کی فطری صلاحیت بھی جگر کے ذریعہ پیدا کی جاتی ہے۔اتنے اہم افعال کو انجام دینے والا عضو اگر بیمار ہو جائے یا پھر اپنا عمل باطل کر ڈالے تو آپ سمجھ سکتے ہیں کہ پورا نظام جسم ٹھپ ہو کر رہ جائیگا۔ چونکہ جسم کے اندر جگر کا متبادل کوئی دوسرا عضو نہیں ہے اس لئے اس کے بطلان کی صورت میں صرف ایک ہی شکل ہے کہ اس کو از سر نو تبدیل کیا جائے یعنی کسی تندرست جگر کو دوسرے جسم سے بحالت زندگی حاصل کر کے ضرورت مند شخص کو تبدیل کر دیا جائے۔ یہ عمل نہایت ہی مشکل اور دقت طلب ہے جس میں کافی پیسہ خرچ

کرنے کے علاوہ بہت سارے اخلاقی، قانونی، سماجی اور طبی مسائل پیش آتے ہیں۔ انتقال جگر کا یہ عمل معیاری اور ٹیکنیکی طور پر اعلیٰ اسپتالوں میں ہی انجام دیا جا سکتا ہے۔

## جگر کو تبدیل کرنیکی ضرورت کب پیش آتی ہے؟

انتقال جگر در اصل ایک جراحی (سرجری) عمل ہے کہ جس میں سرجن ناقص و بیمار جگر کو مریض کے جسم سے آپریشن کے ذریعہ نکال کر اس کی جگہ نیا جگر کا ٹکڑا اڈالدیتا ہے۔ اس کی ضرورت جب پیش آتی ہے جب کہ جگر اپنے مخصوص افعال کی انجام دہی پوری طرح سے نہیں کر پاتا ہے گویا جگر کے بطلان فعل (Liver Failure) کی صورت میں ضرورت اس بات کی درکار ہوتی ہے کہ نیا اور صحت مند جگر اس مریض میں منتقل کیا جائے، جگر کے تبدیلی کی ضرورت اکثر اوقات جگر کے سکڑ جانے (Cirrhosis of liver) کیوجہ سے جو بسا اوقات بالغ آدمیوں میں کثرت شراب نوشی کے نتیجے میں دافع ہوتا ہے۔ بچوں میں جگر کی تبدیلی بالعموم صفرائی نالیوں کی خرابی (Billiary Atresia) کے نتیجے میں لاحق ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ویروسی اورام کبد، (وائریل ھیپاٹائٹیس) سرطان جگر اور موروثی امراض جگر کے نتیجے میں بھی کبھی کبھی جگر کو تبدیل کرنیکی ضرورت پیش آتی ہے۔

چونکہ جگر کی تبدیلی بہت ہی بڑی سرجری گردانی گئی ہے اس لئے اس آپریشن کے لئے بہت ہی خاصی اور اہم قسم کی تیاریاں درپیش ہوتی ہے، انتقال جگر کے آپریشن کی ٹیم مندرجہ ذیل افراد پر مشتمل ہوتی ہے:

- ماہر جگر (Hepatologist)
- ماہر انتقال اعضاء سرجن (Transplant surgion)
- معاون ماہر انتقال اعضاء (Transplant co-ordinator)
- ماہر تغذیہ (Nutritionist)



- ماہر ریاضت جسمانی (Physiotherapist)
- ماہر امراض نفسانی (Psychiastrist)
- بے ہوش کرنیوالا ڈاکٹر (Anesthesiologist)

## لیور ٹرانسپلانٹیشن کے لئے آئیڈیل ہاسپٹل

چونکہ اس آپریشن کیلئے نہائیت ہی اعلیٰ پیمانے پر پاکیزہ، صاف اور مطہر ہاسپٹل کی ضرورت ہے تاکہ کسی بھی حالت میں انفکشن کے امکانات نہ باقی رہ جائیں اس لئے مخصوص آپریشن تھیٹر جو لیمینر فلو (Laminar Flow) سے مزین ہوں اس آپریشن کے لئے مختص ہے۔

(1) تکنیکی اعتبار سے اسٹیٹ آف دی آرٹ ٹیکنالوجی درکار ہے چنانچہ تین سو بیس (320) سلائس سی ای سی ٹی انجیوگرافی اور وولیویٹری (320 Slice CECT angiography and volumetry) مشین کی دستیابی ضروری ہے۔

(2) لیور ریکشن کیلئے (CUSA and Water jet) کے علاوہ آرگن بم (Argon Beam) جیسے آلات کی ضرورت ہوتی ہے۔

(3) 24 گھنٹہ بلڈ بینک کی سہولت ضروری ہے۔ معطی اور معطی بہ یعنی جگر عطاء کرنیوالا اور جگر حاصل کرنیوالا شخص دونوں کیلئے مخصوص قسم کے ٹیسٹ انجام دینے کیلئے مخصوص (Specialised pathology & immurology) ٹیسٹوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

(4) مخصوص C C U (کریٹکل کیریونٹ) کے علاوہ ھیپاٹو بلری فزیشین کی موجودگی بھی ضروری ہے اس کے علاوہ بے ہوش کرنیوالے ڈاکٹر اور مخصوص طور پر ٹرینڈ نرسنگ ٹیم بھی درکار ہوتی ہے۔

اگر معطی زندگی کی حالت میں جگر عطا کر دیتا ہے تو اس کا جگر کھول کر اور اس سے ایک ٹکڑا حاصل کر کے اس کو لینے والے شخص کے جگر میں منتقل کیا جاتا ہے۔ اور یہ اس

لئے ممکن ہے کہ قدرتی طور پر جگر کے خیبات میں بہت ہی جلد دوبارہ نشوونما کی خصوصی صلاحیت موجود ہے اس لئے لینے والے اور دینے والے دونوں ہی افراد میں یہ خلیات نہایت ہی تیزی کے ساتھ دوبارہ پیدا ہو کر ایک ہفتہ میں مکمل ہو جاتے ہیں۔

اگر معطی بیمار ہے اور اس کی دماغی موت مکمل طور پر یا اس طور پر کہ اس کی واپسی ممکن نہ ہو، ہو چکی ہے تو ایسی حالت میں جہاں اس کے دیگر اعضاء کسی دوسرے آدمی کو دینے کے لئے محفوظ کر کے جاتے ہیں اسی طرح لیور بھی محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ جس کے لئے معطی کے وارثین کی تحریری اجازت ضروری ہوتی ہے۔ حاصل کردہ یہ جگر کا حصہ محفوظ کرلیا جاتا ہے اور وقت ضرورت استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔

ایک لیور ٹرانسپلٹ آپریشن میں عام طور پر 4 سے 10 گھنٹہ درکار ہوتے ہیں جس کے دوران بیمار جگر کو نکال کر اس کی جگہ عطا کردہ جگر کو بٹھایا جاتا ہے، نئے جگر کو بٹھانے سے قبل سرجن پرانے اور بیمار جگر کو صفراء کی نالیوں اور شرائین سے علاحدہ کردیتا ہے۔ اور بیٹھائے جانیوالے جگر کو ٹھیک انہیں مقامات سے جوڑ دیتا ہے۔ آپریشن کے بعد اس مریض کو مخصوص ادویہ جو جگر کو طبعی فعل انجام دینے کے علاوہ رجکٹ نہ کردینے کے لئے دیجاتی ہیں اگر جگر کا آپریشن کامیاب ہوگیا ہے تو بفضل خدا یہ مریض چند ہفتوں میں اپنی روزمرہ کی زندگی میں لوٹ آتا ہے۔

اس آپریشن میں سب سے زیدہ نظر رجکشن (Rejection) پر ٹکی ہوتی ہے، رجکشن وہ عمل ہے کہ جس میں جسم معطی بہ کا عطاء کردہ جگر کے خلیات کی ناپسندیدگی یا موافق نہ آنے کی علامتوں کا اظہار کرتا ہے اس لئے چند ہفتوں تک اس سے محفوظ رہنے کیلیئے دواء استعمل کی جاتی ہے۔ کئی ایک لوگوں کو یہ عمل موافق نہیں آتا جس کی تفصیل کسی دیگر مقام پر دیکھیں۔

☆☆☆



# کیا جگر کو سمجھیں دل سے کمتر؟

ہمیں بار بار یہ تاکید کی جاتی ہے کہ دل کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے، لیکن وہ سب سے بڑا ٹھوس عضو، جو ٹھیک اس کے نیچے واقع ہے، اس کے بارے میں کیا خیال ہے؟ یوں تو ہمارے جسم کا کوئی بھی عضو غیر اہم یا کمتر اہمیت کا حامل ہرگز نہیں ہے، تاہم جگر وہ عضو ہے جو مختلف فرائض انجام دینے میں مصروف رہتا ہے اور بدقسمتی سے جب اس میں خرابیاں پیدا ہونا شروع ہوتی ہیں، تو ہم بروقت اس سے آگاہ نہیں ہوتے۔ جگر ہمارے جسم میں چکنائی اور نشاستوں (کاربوہائیڈریٹس) کو جذب ہونے کے قابل بناتا ہے، جسم سے زہریلے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے، پروٹین کو قابلِ ہضم بناتا ہے اور معدے میں صفرہ خارج کرتا ہے، تاکہ کھانا ہضم ہوسکے۔ یہ سارے وہ کام ہیں، جو ہمارے جسم کے لئے، بلکہ ہمیں زندہ رکھنے کے لئے بہت اہم ہیں۔ اس کے باوجود یہ جاننا بہت مشکل کام ہے کہ ہمارا جگر کب بیمار ہوا اور کس وقت سے اس میں خرابیاں رونما ہونا شروع ہوئیں؟۔

## جگر کی بیماری کی علامتیں پر اسرار

ممبئی کے فورٹیس اسپتال میں لیور ٹرانسپلانٹ سرجن ڈاکٹر راکیش رائے کا یہ کہنا ہے کہ جگر کی بیماری کی علامتیں بہت پر اسرار ہوتی ہیں اور اکثر مریض انہیں پہچان نہیں

پڑتے۔ روایتی علامتوں میں تھکاوٹ، کمزوری، خون کی کمی (انیمیا) ٹانگوں اور پیٹ کے گرد سیال مادوں کے جمع ہونے سے سوجن اور غنودگی شامل ہیں۔ جگر کی بیماری کا پتہ صرف اس وقت چلتا ہے۔ جب مریض کسی اور بیماری کے علاج کے سلسلے میں یا میڈیکل چیک اپ کے لئے ڈاکٹر سے ملاقات کرتا ہے اور وہاں اسے کچھ ٹسٹ کی ہدایت کی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جگر کے مرض کی بروقت تشخیص شاذ و نادر ہو پاتی ہے۔ تشخیص میں اس تاخیر کی بھاری قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ جگر کی خرابی سے جو پیچیدگیاں رونما ہوتی ہیں، ان میں جگر کا سکڑ جانا (Cimhosis) اچانک شدید نوعیت کا ہیپاٹائٹس CBA اور E مزمن ہیپاٹائٹس B اور C جگر میں رسولی اور کینسر شامل ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے اپریل ۲۰۱۱ء میں جو ڈیٹا شائع کیا تھا، اس کے مطابق ملک میں ہر سال دو لاکھ افراد جگر کے امراض میں مبتلا ہونے کے بعد چل بستے ہیں۔

## چھ ماہ میں ایک بار معائنہ کرائیں

جس لوک اسپتال ممبئی کے کنسلٹنٹ لیور سرجن ڈاکٹر سنجے ناگرال کا کہنا ہے کہ سیروسیس میں جگر کی کارکردگی بالکل گھٹ جاتی ہے آپ کہہ سکتے ہیں اس وقت یہ ایک عضو معطل ہوتا ہے۔ اگر اس بیمار عضو کو دیکھ جائے، تو اس پر چھوٹے چھوٹے ابھار نظر آئیں گے اور یہ اپنے اصل حجم سے کہیں زیدہ سکڑ چکا ہوگا۔ عام طور پر سروسیس کی تشخیص کے ہر چھ ماہ بعد ایک بار اس کا باقاعدہ معائنہ ہونا چاہیے، تاکہ یہ دیکھا جاسکے کہ اس میں رسولیاں تو نہیں بن رہی ہیں۔ اس مرحلے پر بہت سے مریض متبادل طریقہ علاج کی طرف رجوع کرتے ہیں، جس سے صورت حال مزید خراب ہوجاتی ہے۔

## بچاؤ کی تدابیر؟

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ 'سیروسیس' کثرت شراب نوشی کا نتیجہ ہوتی ہے، لیکن



صرف یہی ایک چیز اس کا باعث نہیں ہوتی۔ جگر کا سکڑنا، ہیپاٹائٹس C,B اور D کے علاوہ اگر جگر میں بہت زیادہ چکنائی جمع ہوجائے، تو اس سے بھی ہوسکتا ہے۔ جو لوگ شراب نہیں پیتے، لیکن چربی سے بھرے جگر کی بیماری (NAFAD) میں مبتلا ہیں، اس کی وجہ موٹاپا، غیر صحت بخش غذاؤں کا استعمال، غیر متحرک طرزِ زندگی اور ذیابیطس ہوتی ہے، اس لئے سیروسیس سے محفوظ رہنے کے ساتھ ساتھ صحت مند طرزِ زندگی اختیار کیا جائے۔ ڈاکٹر ناگرال نے بتایا کہ امراض جگر سے بچاؤ کی ترکیب وہی ہے، جو دل کی بیماری سے محفوظ رہنے کے لیے اختیار کی جاتی ہے، یعنی صحت بخش خوراک لیں، ورزش کریں اور جنک فوڈ سے دور رہیں۔ سیروسیس کے مریضوں کو ڈاکٹر نمک سے بھی پرہیز کرنے کا مشورہ دیتے ہیں، کیونکہ اس کی زیادتی سے جسم میں پانی جمع ہونے لگتا ہے۔

## جگر کا لبلبہ ناکارہ کیوں ہوتا ہے؟

ڈاکٹر سنجے ناگرال نے بتایا کہ ہیپاٹائٹس 'بی' اور 'سی' کے واقعات میں بہت زیدہ اضافہ دیکھنے میں آرہا ہے اور اس کی ایک بڑی وجہ اسپتالوں میں آلودہ سرنجوں اور آلات کا استعمال ہے۔ چونکہ ہیپاٹائٹس کے وائرس خون اور دیگر جسمانی رطوبتوں سے ایک دوسرے تک منتقل ہوتے ہیں، اس لیے آلودہ سوئیوں، آلات اور جنسی کجروی سے محفوظ رہنا چاہیے۔ انہوں نے بتایا کہ کثرت شراب نوشی جگر کو بالکل تباہ کردیتی ہے اور بدقسمتی سے ملک میں یہ بری عادت بہت کم عمری میں جڑ پکڑنے لگی ہے۔

یہاں ۱۶ سال کے نوجوانوں کے جگر بھی شراب نوشی کی کثرت سے سکڑنے لگے ہیں۔ انہیں خبردار کرنے کی ضرورت ہے کہ اس سے گریز کریں۔ کیونکہ ایک بار اگر جگر سکڑ گیا، تو پھر جگر کی پیوند کاری کے سوا اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ الکحل نہ صرف جگر کو سیروسیس میں مبتلا کرتا ہے بلکہ لبلبہ کو بھی ناکارہ بنا دیتا ہے اور مریض لبلبے کی سوزش (Pancroatitis) کا شکار ہوجاتا ہے۔ یہ دونوں خرابیاں بیک وقت تو سامنے نہیں آتیں

اور ایسے واقعات کم دیکھے جاتے ہیں، تاہم ان دونوں امراض کا اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ مہلک ثابت ہوتے ہیں۔

جگر میں اللہ تعالیٰ نے یہ صلاحیت رکھی ہے کہ اگر اس کو نقصان پہنچانے والی عادتیں ترک کردی جائیں، تو یہ اپنے افعال بحال کرسکتا ہے، ڈاکٹر سنجے ناگرال نے بتایا کہ ہم سیروسیس کے مریضوں کو کم از کم الکحل کی مقدار گھٹا دینے پر آمادہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں تا کہ ممکنہ طور پر قسمت ان کی یاوری کر سکے انہوں نے بتایا کہ گذشتہ سال ہم نے جگر کی پیوندکاری کے لئے ۲۰۰ مریضوں کا انتخاب کیا تھا۔

☆☆☆



# ہینگ ''حلتیت''

ہینگ کو گجراتی میں ہنگرا، عربی زبان میں حلتیت اور انگریزی میں Assafoetida کہتے ہیں۔

پہچان: اصلی ہینگ کو پانی میں حل کریں تو زردی مائل سفید رنگ کا ایملشن بن جاتا ہے۔ اس میں الکلی شامل کرنے پر اس کا رنگ سبزی مائل زرد ہو جاتا ہے اگر اصلی ہینگ کا ٹکرا لے کر اس کو دیا سلائی سے آگ لگائیں تو موم کی طرح جلنے لگتا ہے۔ اصلی ہینگ کی تازہ ٹوٹی ہوئی سطح پر تیزاب لگائیں تو تھوڑی دیر کیلئے اس کا رنگ سبز ہو جاتا ہے۔

اس کا رنگ سفیدی مائل زرد ہوتا ہے۔ ہینگ کی بہترین قسم ہیرا ہینگ ہے، جب کہ دوسری ہینگرہ یا قندھاری ہینگ ہوتی ہے، لیکن ہیرا ہنگ کو زیدہ پسند کیا جاتا ہے اور ادویہ میں زیادہ تر یہی قسم استعمال ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ تلخ، بدبو تیز اور بدذائقہ ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم چوتھے درجے میں اور خشک دوسرے درجے میں ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک ایک سے دو رتی تک ہے۔

## اس کے درج ذیل فوائد ہیں

- ہنگ اکثر زہروں کے لئے تریاق ہے۔
- جگر، طحال اور معدہ کی بیماریوں کو مفید ہے۔ ● ہاضم ہے اور بھوک بڑھاتی

ہے۔ ● دماغی اور اعصابی امراض مثلاً مرگی، فالج، لقوہ، رعشہ، خدر اور خصوصاً اختناق الرحم میں بے حد مفید ہے۔ ● ہینگ کو ہمیشہ بریاں کر کے استعمال کرنا چاہیے تاکہ تے نہ لائے، بغیر بھنی ہوئی ہینگ غیشان پیدا کرتی ہے۔ ● ریاح اور اورام کو تحلیل کرتی ہے۔ ● ہینگ کو گھر میں رکھنا وبائی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ● پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔ ● تشنج کو دور کرتی ہے اور جلد کو سرخ کرتی ہے۔ ● آنکھ کے جالے اور ناخونہ کو اسکے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے بشرطیکہ بطور سرمہ لگایا جائے۔ ● کان کے درد کی صورت میں ہینگ کو روغن زیتون میں ملا کر کان میں ٹپکانا بے حد مفید ہوتا ہے۔

● آب پیاز کے ساتھ ہینگ ملا کر لینے سے ہیضہ میں مفید ہے۔ ● کمر درد کے لئے ہینگ دو رتی، مرغی کے انڈا کی زردی کیساتھ ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

● دانتوں میں کیڑا لگنے کی صورت میں دانتوں پر ہینگ کا ملنا بے حد مفید ہوتا ہے۔

● خشک کھانسی میں دو رتی ہینگ اور مرغی کے انڈے کی زردی استعمال کرنا مفید ہے۔

● آواز کو صاف کرتی ہے۔ ● بدن میں گرمائی پہنچاتی ہے۔ ● روغن زیتون کے ساتھ دو رتی ہینگ ملا کر دو قطرے کان میں ٹپکانے سے بہرہ پن ٹھیک ہو جاتا ہے۔

● بطور گرم مصالحہ اکثر گھروں میں استعمال ہوتی ہے۔ ● انجیر اور زوفا کے ساتھ جوش دیکر غرارے کرنے سے دانت کا درد ٹھیک ہوتا ہے۔ ● پانی میں گھول کر زمین رفرش پر چھڑکاؤ کرنے سے کیڑے اور جراثیم وغیرہ مر جاتے ہیں۔ ● ہینگ کے حمول (بتی) اور دھونی سے مرا ہوا بچہ رحم سے باآسانی باہر نکل آتا ہے۔ ● ذکر کے سوراخ میں رکھنے یا پھر ذکر پر طلاء کرنے سے نعوذ پیدا ہوتا ہے۔ ● ہینگ بچوں کی کھانسی میں بے حد مفید ہے۔ ● ارنڈ کے رس میں ہینگ ڈال کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

● پیشانی پر ہینگ کا لیپ کرنے سے آدھے سر کا درد دور ہوتا ہے۔ ● افیون وغیرہ یا کوئی زہر کھائی جانے کی صورت میں ہینگ سے تے کرائی جاتی ہے۔ ● ہینگ کو گلے



میں باندھنے سے مرگی کا دورہ نہیں ہوتا۔ ● ہینگ کو سرکے میں رگڑ کر اور گرم کر کے لگانے سے آنکھ کی پھنسی (گوہانجنی) ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ● ہینگ اور ہڑتال کو لیموں کے رس میں پیس کر لگانے سے بچھو کا زہر دور ہو جاتا ہے۔ ● ہینگ 1 گرام اور بادام کی گری چار عدد گڑ کر پلانے سے ہچکی دور ہو جاتی ہے۔ ● ہینگ 1 گرام اور نمک 1 گرام میں ایک کلو پانی میں ڈال کر جوش دیں جب پانی آدھا رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر کے پی لینے سے باری کا بخار رک جاتا ہے۔ ● ماش کی دال، اروی اور کچالو میں ہینگ ڈالنے سے ان کی مضرت زائل ہو جاتی ہے۔ ● جوڑوں کے درد میں چار رتی ہینگ روزانہ ہمراہ دودھ یا چائے استعمال کرنے سے درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ● بڑھاپے میں ہینگ کے استعمال سے جسمانی فالتو رطوبتیں ختم ہو جاتی ہیں اور جسم توانا رہتا ہے۔ ● ہینگ ایک ماشہ کو اگر روغن زیتون میں رگڑ کر مجامعت سے پہلے طلاء کیا جائے تو فریقین کے لطف میں اضافہ ہوتا ہے۔ ● ہینگ کھانے سے پیٹ کا اپھارہ بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نوٹ اگر وزن کا حساب نہ ہو تو مکئی کے دانے کے برابر اسے استعمال کرنا چاہیے، اس سے زیادہ استعمال مناسب نہیں ہوتا۔

☆☆☆

# انیمیا کی شکار خواتین

ملک میں صحت کے معاملے میں خواتین کی حالت بے حد خراب ہے، حالت یہ ہے کہ ہر سال تقریباً ایک لاکھ خواتین انیمیا کی وجہ سے موت کا شکار ہو جاتی ہیں، جبکہ اس وقت پورے ملک میں 83 فیصد خواتین خون کی کمی کا شکار ہیں، ایک سرکاری ربورٹ کے مطابق، ملک میں پانچ سال سے کم عمر کے 24 فیصد بچے اوسط سے کم وزن کے ہیں اور 5 69 فیصد بچوں میں خون کی کمی کی شکایت پائی جا رہی ہے، جبکہ 15 سے 49 سال کی 6 35 فیصد عورتیں عام طور پر صحت مند نہیں ہیں ان میں 55 فیصد خواتین کو خون میں کمی کی شکایت ہے، ایک دیگر رپورٹ کے مطابق، ملک میں 60 فیصد لوگوں میں خون کی کمی ہے، جن میں 40 فیصد عورتیں شامل ہیں، مرکزی وزارتِ صحت اور نیوٹریشن فاؤنڈیشن کی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ملک میں چھ سال تک کی عمر کے تقریبا آدھے بچے انیمیہ سے متاثر ہیں، انیمیا سے متاثر بچوں کی تعداد کے معاملےمیں ہندوستان چھٹے نمبر پر ہے، ہندوستان سے پہلے کونگو، بینن، گھانا، سینیگل اور ملے کا نمبر آتا ہے، ایک دیگر رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ملک میں 56 فیصد نوعمر بچے خون کی کمی کے شکار ہیں، دی اسٹیٹ آف ولڈرس چلڈرن کی رپورٹ کے مطابق، دنیا بھر میں 10 سے 19 سال کے نوعمروں کی کل تعداد تقریباً ایک ارب دو کروڑ ہے، جن میں 20 فیصد ہندوستان کے نوعمر بچے شامل ہیں، ہندوستان میں نوعمر بچوں کی تعداد 24 کروڑ تین لاکھ ہے، جن میں تقریباً 56 فیصد لڑکیاں انیمیا کی زد میں ہیں۔



## انیمیا ایک عالمی مسئلہ ہے

انیمیا صرف ہندوستان یا ایشیا کا ہی مسئلہ نہیں بلکہ یہ ایک عالمی مسئلہ ہے، عالمی معیار کے مطابق، جسم میں 12 گرام ہیموگلوبن ہونا چاہیئے، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ہندوستان میں عورتوں میں 10 گرام ہیموگلوبن ہونا ضروری ہے، جبکہ مڈل کلاس تک کی عورتوں میں یہ مقدار نہیں پائی جاتی ہے، اقوام متحدہ کی ایک رپورٹ کے مطابق، دنیا کی 43 فیصد خواتین اور 70 فیصد حاملہ عورتیں آئرن کی کمی کا شکار ہیں، ترقی یافتہ ملکوں کی حالت تو پھر بھی ٹھیک ہے، لیکن ہندوستان جیسے ترقی پذیر ملکوں میں تو حالت بہت خراب ہے، یہاں 60 سے 70 فیصد حاملہ عورتیں انیمیہ سے متاثر ہیں، وسط ہند اور مغربی ریاستوں کو دیکھا جائے تو سلم بستیوں کی 90 فیصد خواتین انیمیا کی لپیٹ میں ہیں۔

## انیمیا آنے کے اسباب

ماہرین صحت کے مطابق، خون کی کمی کا بنیادی سبب جسم میں آئرن کی کمی کا ہونا ہے، آئرن خون میں ہیموگلوبن پیدا کرنے کے لئے ضروری ہوتا ہے یہی ہیموگلوبن خون میں آکسیجن کا کیریئر ہوتا ہے اور اسی کی وجہ سے خون کا رنگ لال ہوتا ہے، ہیموگلوبن کم ہونے سے جسم کو مناسب آکسیجن نہیں مل پاتی اور جسم گلوکوز اور موٹاپہ پیدا کرتا ہے اور انرجی نہیں بنا پاتا، خون کی کمی والا شخص لگاتار کام نہیں کر پاتا، تھوڑا اس کام کر کے اسے تھکن محسوس ہونے لگتی ہے، انیمیا کی ایک بنیادی وجہ غذا کا صحیح نہ ہونا بھی ہے، دیگر اسباب میں خون کا بہنا اور ملیریا وغیرہ شامل ہیں، ماں بننے والی 30 فیصد عورتوں کو انیمیہ ہونے کا خطرہ بنا رہتا ہے، اس کے علاوہ گردے کا مرض، ہڈی کی بیماری، تپدق اور کینسر وغیرہ کی وجہ سے بھی جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔

## عورتیں اور لڑکیاں زیادہ متاثر

خون کی کمی عورتوں اور لڑکیوں میں زیادہ ہوتی ہے، کیونکہ ان میں ماہواری کے دوران جسم سے کافی خون نکل جاتا ہے، جنین (پیٹ میں بچہ) بھی عورت کے جسم سے خون کھینچ لیتا ہے، بچوں کو دودھ پلانے والی عورتوں میں خون کی کمی دیکھی جاتی ہے۔اس کی بھرپائی کے لئے انہیں مقوی غذا کی ضرورت ہوتی ہے، اگر انہیں مقوی غذا نہ دی گئی تو یہ مسائل بڑھتے جاتے ہیں اور پھر بیماری کی شکل اختیار کر لیتے ہیں، حمل اور ڈلیوری کے وقت خون کی کمی سے عورت کی موت تک ہو جاتی ہے، آج کل لڑکیاں دبلی ہونے کے چکر میں بھی مقوی غذا سے دور بھاگتی ہیں اور لگاتار بھوکے رہنے سے ان میں خون کی کمی ہو جاتی ہے ، نیشنل نیوٹریشن مونیٹرنگ بیورو کے مطابق ، 13 سے 15 سال کی لڑکیوں کو 1620 کیلوری والا کھانا ملتا ہے، جبکہ انہیں 2050 کیلوری کی ضرورت ہوتی ہے، انیمیہ سے نمٹنے کے لئے نمک میں آئرن ملانے کا منصوبہ بنایا جارہا ہے، اس سے نہ صرف بچوں میں انیمیا کے معاملے کم ، بلکہ عورتوں کو بھی فائدہ ہوگا۔

## 68.4فی صد عورتیں خون کی کمی کا شکار ہیں

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف نیوٹریشن نے نمک میں آئرن ملانے کی سفارش کی ہے، ادارہ کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ششی کرن کا کہنا ہے کہ انیمیا سے متاثر لوگوں کا نارمل ڈیولپمنٹ رک جاتا ہے اور یادداشت میں بھی کمی ہو جاتی ہے، وہ کسی بات کو ٹھیک سے یاد نہیں رکھ پاتے، انیمیہ کو دور کرنے کے لئے آئرن، فالک ایسڈ، بی 12 وٹامن سی اور پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے، جہاں تک آئرن کا سوال ہے تو عمر کے حساب سے ہی اس کی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے بچے میں وزن کے حساب سے 46 مائکروگرام یومیہ کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ ایک تین سال کی عمر میں 9 ملی گرام اور چار سے چھ سال کے



لئے 13 ملی گرام یومیہ لازمی ہے، حالانکہ ایک کلو نمک میں ایک گرام آئرن ملایا جا سکتا ہے۔قومی خاندانی صحت سروے کے مطابق ،اتر پردیش ،مدھیہ پردیش ، بہار اور اڑیسہ کی 79 فیصد عورتوں میں خون کی کمی ہے، جھارکھنڈ میں ہر روز آٹھ حاملہ عورتیں خون کی کمی کی وجہ سے موت کا لقمہ بن جاتی ہیں، ریاست کی 68.4 فیصد عورتیں خون کی کمی کا شکار ہیں، پچھڑی ذات کی عورتوں میں یہ اوسط 85 فیصد ہے، اسی طرح راجستھان کے سیکر میں ہر تیسرے دن ایک مرا ہوا بچہ پیدا ہو رہا ہے، نگر پریشد کے اعداد و شمار کے مطابق ، پچھلے تین سالوں میں 374 بچے ماں کے پیٹ میں ہی دم توڑ چکے ہیں۔

## انیمیا سے متاثر لوگوں کی تعداد بڑھ رہی ہے

تشویش کی بات یہ ہے کہ یہ تعداد لگاتار بڑھتی جارہی ہے، سیکر میں محض 30 فیصد عورتوں میں ہی 10 گرام ہیموگلوبین ہے، جبکہ 50 فیصد عورتوں میں سات سے نو گرام اور 20 فیصد عورتوں میں دو سے چھ گرام تک ہی ہیموگلوبن پایا گیا ہے، جھارکھنڈ میں چھ سے 9 ماں کے 70 فیصد بچے اور 15 سے 49 سال کی 70 فیصد عورتیں انیمیہ سے متاثر ہیں، ملک کے کئی دیگر علاقوں میں بھی کم و بیش یہی حالت ہے۔انیمیہ کو لے کر لوگ بیدار نہیں ہیں، وہ مانتے ہیں کہ یہ ایک معمولی ہیلتھ پرابلم ہے اور اسے سنجیدگی سے لینے کی کوئی ضرورت نہیں ہے جبکہ ایسا نہیں ہے یہ بیماری جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے انیمیہ متاثرہ عورتوں کے بچے مرے ہوئے پیدا ہو سکتے ہیں۔اتنا ہی نہیں ڈلیوری کے دوران عورت کی جان بھی جا سکتی ہے اطباء کا کہنا ہے کہ انیمیہ سے بچاؤ کے لئے عورتوں کو کم سے کم 90 دن تک فالک ایسڈ اور آئرن کی گولیاں لینی چاہئیں ، اس کے علاوہ آئرن سے بھرپور ٹماٹر، گاجر، مولی، پتہ گوبھی، چقندر، لال ساگ، ہری پتہ دار سبزیاں، پھل ، مونگ، تلع سویابین، باجرہ، دودھ اور گوشت کو کھانے میں شامل کرنا چاہئے، اگر سبزی آئرن کی کڑاہی میں بنائی جائے تو اور بھی اچھا ہو، ساتھ ہی انیمیہ سے متاثر

لوگوں کو کھانے کے فوراً بعد چائے یا کافی وغیرہ نہیں لینا چاہئے، کیونکہ ایسا کرنے سے آئرن ابزرو نہیں ہو پاتا۔

## دیہاتی بچوں کو مقوی غذا تک نصیب نہیں!

قابل غور یہ بھی ہے کہ شہروں میں مقوی غذا کا فقدان اور فاسٹ فوڈ کے اختیار کرنے کی وجہ سے انیمیا کے معاملے سامنے آتے ہیں، جبکہ گرامین علاقوں میں بچوں کو مقوی غذا تک نصیب نہیں ہو پاتی ہے، سرکاری ذریع شروع کی گئی مڈڈے میل اور مقوی غذاؤں میں دھاندلیوں کے سبب بچوں کو مقوی غذا نہیں مل پا رہی ہے، اس کے علاوہ سرکاری منصوبوں کے تحت بچوں اور حاملہ عورتوں کو آئرن کی گولیاں دی جاتی ہیں، لیکن بچے گولیاں نہیں کھا پاتے، اس لئے ان کے لئے کوئی متبادل انتظام کیا جانا چاہیے۔

## عورتوں میں خون کی کمی کا سبب

عورتوں میں خون کی کمی کا ایک بڑا سبب سماجی بھی ہے، گھریلو کام کاج کی ساری ذمہ داری عورتوں پر ہی ہوتی ہے، ایسے میں عورتیں گھر کے ممبروں پر دھیان دیتی ہیں، لیکن اپنے معاملے میں لاپرواہی برتتی ہیں، اس کے علاوہ جنسی بھید بھاؤ بھی عورتوں میں خون کی کمی کا سبب بن جاتا ہے، عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ لڑکوں کے کھانے پینے پر تو خوب دھیان دیا جاتا ہے، لیکن لڑکیوں کو نظر انداز کیا جاتا ہے، بچپن سے ہی لڑکیوں کو نظر انداز کرنے کی یہ روایت بعد میں ان کی عادت میں شامل ہو جاتی ہے اور عورتیں مان لیتی ہیں کہ مقوی غذا کی ضرورت لڑکوں اور مردوں کو ہی ہوتی ہے، ایسے میں چاہ کر بھی وہ خود پر دھیان نہیں دے پاتیں، بہر حال، انیمیا کی روک تھام کے لئے بیداری کی بے حد ضرورت ہے، ساتھ ہی سرکاری منصوبوں کو بھی ایمانداری سے لاگو کیے جانے کی ضرورت ہے، تبھی ان کا فائدہ ضرورتمند لوگوں تک پہنچ پائے گا۔ ☆☆



# تھیلسیمیا

## ایک جان لیوا بیماری

تھیلسیمیا بیماری کیوں ہوتی ہے؟ یہ سمجھنے کے لئے خون کی بناوٹ کی جانکاری ہونی چاہئے، خون میں دیگر خلیات عناصر کے ساتھ ساتھ سرخ ذرات بھی ہوتے ہیں، آکسیجن میں ہیموگلوبین نامی پروٹین ہوتا ہے، یہ جسم کے مختلف حصوں میں آکسیجن پہنچانے کا کام کرتا ہے، ہیموگلوبین پروٹین دو طرح کی پروٹین جین سے مل کر بنا ہوتا ہے۔ الفا جین اور بیٹا جین۔

ان دونوں میں سے کسی ایک میں بھی گڑبڑی سے ہیموگلوبین کی بناوٹ میں تبدیلی آجاتی ہے، اس وجہ سے ہی ٹھیک کام نہیں کر پاتا اور جلدی جلدی ضائع ہونے لگتا ہے، عام طور پر ہمارے جسم کی سرخ خلیات 120 دنوں میں ضائع ہوتی ہیں لیکن تھیلسیمیا کے مریضوں میں یہ چالیس سے ساٹھ دنوں میں ہی ضائع ہونے لگتی ہیں۔

### اقسام

ہیموگلوبین کی دو جین میں سے جس میں گڑبڑی پائی جاتی ہے اس کی بنیاد پر تھیلسیمیا دو طرح کا ہوتا ہے، الفا جین میں گڑبڑی ہونے پر الفا تھیلسیمیا اور

بیٹا جین میں گڑبڑی ہونے پر بیٹا تھیلسیمیا کہتے ہیں۔ ہمارے ملک میں بیٹا تھیلسیمیا کے مریض زیدہ پائے جاتے ہیں۔ جین میں خرابی سے ہی یہ مرض ہوتا ہے، اس کے مریضوں کے ماں باپ دونوں ہی تھیلسیمیا مائنر ہوتے ہیں۔ دورانِ حمل دس سے سولہ ہفتوں کے درمیان بچے کے سے تھیلسیمیا متاثر ہونے کی صورت حال جانی جاسکتی ہے، ماں اور باپ دونوں کے مائنر ہونے کی حالت میں اس مرض کی روک تھام کا یہ طریقہ اپنایا جاسکتا ہے۔ اس مرض کے جینس کچھ ذاتوں، خاندانوں اور ممالک میں خاص کر پائے جاتے ہیں، خاندان کی کسی بھی ایک رکن کے تھیلسیمیا سے متاثر ہوجانے کے بعد گھر کے سبھی ممبران کی جانچ کرانا ضروری ہوجاتا ہے۔ یہ اس لئے ضروری ہوتا ہے تاکہ وقت رہتے ہی کسی فرد کے مائنر ہونے کا پتہ چل سکے اور تھیلسیمیا کی روک تھام کی جاسکے، جو افراد مائنر ہیں ان کو شادی سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرلینا چاہئے۔

## **تھیلسیمیا** کی علامات

باربار خون چڑھانے سے آنتوں میں لوہے کا عنصر زیادہ مقدار میں جذب ہوتا ہے، ایسے میں مریض میں لوہے کے عنصر کی زیادتی کی علامات نظر آنے لگتی ہیں، جیسے رنگ کالا ہونا، لیور میں خرابی اور سوجن، مختلف گرنتھیوں کے کام میں خرابی، دل کی مانس پیشیوں میں خرابی۔

تھیلسیمیا کے مریضوں کا ہیموگلوبین نارمل سے ہمیشہ کم رہتا ہے اور آئرن والا ٹانک پینے پر بھی کم ہی رہتا ہے، اس مرض کی علامات چھ ماہ کی عمر سے نظر آنے لگتی ہیں، خون کی کمی سے جسم پر سوجن اور پیٹ پھولنے جیسی علامات نظر آنے لگتی ہیں، مریض چڑچڑا بھی ہوجاتا ہے۔ چہرہ اور سر کی ہڈیاں خون کی کمی کی وجہ سے خراب ہوجاتی ہیں، زیدہ دنوں تک خون کی کمی سے چہرہ پوری طرح خراب ہوجاتا ہے۔



## علاج

تھیلسیمیا کے علاج کے لئے ہیموگلوبین الیکٹروفولیس اور دیگر جانچیں کی جاتی ہیں، اس کے بعد مریض کو ہر تین سے چار ہفتے میں خون چڑھانا ہوتا ہے تاکہ خون میں ہیموگلوبین کی مقدار دس گرام سے زیادہ بنی رہے، اس مقدار سے بچہ کا سرگرم بنا رہتا ہے اور اس کی بڑھت بھی عام طور سے ہوتی ہے، مریض کے وزن کے حساب سے دس تا پندرہ ملی لیٹر فی کلو خون تین چار ہفتے میں چڑھانا پڑتا ہے۔ لوہے کی مقدار زیدہ ہونے پر بچے کے جسم سے فاضل لوہے کا عنصر نکالنے کے لئے دوائیں دی جاتی ہیں، مریض کو خوراک سے متعلق ہدایات پر سختی سے عمل کرنا پڑتا ہے۔

## خوراک

کھانے کے اربوہائڈریٹ پروٹین اور چکنائی کی مقدار بچہ کی عمر کے مطابق ہونی چاہئے، خون کی کمی سے بچے کی بھوک کم ہوجاتی ہے، ایسے میں اس کو زیدہ کیلوری والا کھانا تھوڑی تھوڑی مقدار میں دینا چاہئے، لوہے کے عنصر والی اشیاء سرخ گوشت، خشک میوے، کشمش، لال گڑ، ہری پتے دار سبزیاں کم مقدار میں دیں، کھانے کے بعد ایک کپ کالی چائے اچھی رہتی ہے۔

☆☆☆

# اونٹنی کا دودھ

اونٹنی کا دودھ سب دودھوں میں لطیف اور رقیق ہوتا ہے۔ اس میں چکنائی بہ نسبت دوسرے دودھوں کے کم ہوتی ہے اور جو کچھ ہے بھی اس کو مائیت کے ساتھ اتنا سخت امتزاج حاصل ہے کہ کسی طرح مائیت سے جدا نہیں ہوسکتی۔ اس کے دودھ کا مکھن نہیں نکالا جاسکتا اسی وجہ سے اس کی طبیعت خشکی کی طرف مائل ہے۔ اس کا ذائقہ تھوڑا کھاراپن لئے ہوتا ہے۔ جس اونٹنی کو بچہ دیے ہوئے ابھی چالیس دن نہ گزرے ہوں یا بہت دنوں کی بیائی ہو اس کا دودھ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

**مزاج:** گرم بہ مائل خشکی۔

فوائد: چونکہ اس کے مزے میں شوریت ہے اور چکنائی کم ہے اس لئے معدے میں پہنچ کر کم جمتا ہے۔ یہ سدہ جگر کی تنقیح کرتا ہے، استسقاء کو نفع پہنچاتا ہے، جلا کرتا ہے منفج و محلل ہے، باہ کو قوت دیتا ہے، مادے کو معتدل قوام کرتا ہے، جسم میں طاقت پیدا کرتا ہے اورام باطن کو تحلیل کرتا ہے، قے کے لئے مفید ہے، ورم طحال اور بواسیر کو نفع دیتا ہے، شکر کے ساتھ پینے سے ضیق النفس کو فائدہ دیتا ہے، جگر کی خشکی دور کرتا ہے شکر کے ساتھ بدن کو قوت بھی دیتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے اگر ارنڈی کے تیل کے ساتھ مالش کریں تو ورم کو تحلیل کردیتا ہے معدے میں نفخ اور درد پیدا کرتا ہے، معدے سے جلدی تلے اتر اجاتا ہے مگر بہ نسبت دوسرے دودھوں کے اس سے غذا کم حاصل ہوتی ہے۔



بعض نے لکھا ہے پیاس لگاتا ہے استسقاء کے لئے بہت نافع ہے کیونکہ اس کا سدہ کھول دیتا ہے اور اس کے مواد غلیظ کو تحلیل کرتا ہے۔ استسقاء کی تمام قسموں میں اسے بلاخطر استعمال کرسکتے ہیں۔ جگر کے امراض کو دو وجہ سے مفید ہے۔

اول بالخاصیت اور دوم رطوبت خارج کرتا ہے مگر خیال رہے کہ جب تلی اور جگر کے امراض میں تپ بھی ہو تو مت دیں کیونکہ دودھ تپ کا مادہ بڑھا دیتا ہے اور نہ اس حالت میں دیں جب کہ ستسقاء پیدا ہونے کا خوف ہو۔ اونٹنی کا دودھ استعمال کرنے کا عمدہ موسم جاڑے کا شروع یا درمیانی حصہ ہے۔ اگر اونٹنی کو سونف یا کرفس یا سویا وغیرہ کھلاتے رہیں گے تو دودھ کبھی نہ جمے گا۔ اطبا کہتے ہیں کہ اونٹنی کا دودھ دست آور اور کھاری اور خشک اور ہلکا ہوتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، پیٹ میں کیڑے پیدا ہونے نہیں دیتا، بلغم کے فساد کو دفع کرتا ہے، جذام کو نافع ہے اور حواس کو روشن کرتا ہے قوت بخشتا ہے، باہ کو قوی کرتا ہے، شدت کی گرمی اور قے کے لئے نافع ہے، سیاہ اونٹنی کا دودھ تھوڑا بادی ہے بلغم اور صفرا کو دور کرتا ہے مزہ اس کا کھاری اور شیریں ہوتا ہے۔ بدن کو پر رونق بناتا ہے پیٹ کے کیڑے گرانی اور بواسیر کو دور کرتا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے۔ سرخ اونٹنی کا دودھ سرسام میں نافع ہے۔

## اونٹنی کا دودھ قیمتی فوائد کا حامل

اونٹنی کے دودھ میں وٹامن سی کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ جبکہ یہ وٹامن گرمی اور خشک سالی کے دنوں میں اونٹنی کے دودھ میں اور زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ وٹامن سی قوت مدافعت کو بہتر کرنے میں استعمال ہوتا ہے، شدید گرمی کے موسم میں وٹامن سی دھوپ کی حدت اور لو لگنے سے بھی بچاتا ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں وٹامن سی 23 ملی گرام فی لیٹر ہوتا ہے۔

## چھوٹے بچوں کو اسہال بہت مفید ہے

اونٹنی کے دودھ میں وٹامن، نمکیات، پروٹین اور چکنائی کی ایک خاص مقدار موجود ہوتی ہے۔ عام طور پر چھوٹے بچوں میں دودھ سے ایک خاص قسم کی الرجی اور اسہال کی سی شکایت پائی جاتی ہے۔لیکن اونٹنی کے دودھ کے استعمال سے یہ الرجی بچوں میں نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے اس لئے چھوٹی عمر کے بچوں میں اونٹنی کے دودھ کا استعمال اس شکایت کے قابو پانے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ ذیابطس کے مریضوں کے لئے بھی اونٹنی کا دودھ قدرت کی جانب سے عطا کردہ کسی انمول تحفے سے کم نہیں کیونکہ اس میں انسولین کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے جو گائے کے دودھ کے مقابلے میں کافی زیادہ ہے انسولین ایک ہارمون ہے جو ذیابطس کے مریضوں میں کم مقدار میں بنتا ہے اور انہیں یہ ہارمون دوائیوں کی شکل میں لینا پڑتا ہے۔ ذیابطس کے ان مریضوں میں اونٹنی کے دودھ کا استعمال ایک شافی علاج کے طور پر اکسیر ہے۔

☆☆☆

# ائیر فریشنر صحت کے لئے نقصان دہ

ایک نئی تحقیق کے مطابق گھروں اور دفتروں میں استعمال کئے جانے والے ائیر فریشنر (Air freshner) ہماری صحت کی متعدد خرابیوں کے ذمے دار ہو سکتے ہیں بچے اور حاملہ خواتین خصوصاً ان کی زد میں ہوتے ہیں، ائیر فریشنر خواہ اسپرے کی شکل میں ہو یا ٹھوس شکل میں، دونوں ہی سے خوشبو اور کیمیکل خارج ہوتے ہیں جو ہڈیوں کو دبا دیتے ہیں، ائیر فریشنر سے جو کیمیکل خارج ہوتے ہیں، وہ نچلی سطح کے زہریلے مادے ہیں جن میں سے کئی مادوں کا تعلق زیادہ استعمال کی صورت میں متعدد بیماریوں سے بتایا جاتا ہے، ان میں سے ایک بینزین (Benzene) ہے جس کا تعلق کم خوابی سے بتایا گیا ہے، دوسرا ازئلین (xylene) ہے جسے متلی کے علاوہ دیگر امراض اور گردے کو نقصان پہنچانے کا ذمے دار گردانا جاتا ہے، اور پھر فینول (Fhenol) ہے جس کے بارے میں بتایا جاتا ہے کہ اس سے گردے، سانس، جلد۔ اور اعصاب کیلئے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

## اس کیمیکل کا تعلق سرطان سے ہے

ائیر فریشنر میں ایک بے رنگ گیس (Formaldegyde) فورملڈی ہائیڈ بھی ہوتی ہے جس کے بخارات اگر تھوڑے سے بھی سانس کے ساتھ جسم میں پہنچ جائیں تو وہ کھانسی، گلے کی خراش، آنکھ اور سانس کے مسائل پیدا کر سکتے ہیں، اس کیمیکل کا تعلق

سرطان،خصوصاناک کے اورخون کے سرطان سے بتایا جاتا ہے، ائیر فریشنر میں نیپتھلین (Napgtalene) بھی ہوتا، جسے خون گردے اورجگر کے لئے براسمجھا جاتا ہے،اس میں پائی جانے والی بعض مصنوعی خوشبوؤں کے بارے میں اندیشہ ہے کہ ان سے جسم کے ہارمون درہم برہم ہوجاتے ہیں،جس سے چھاتی،غدہ، میں سرطان کا خطرہ پیداہوسکتاہے،خیال رہے کہ یہ کیمیکلزتھوڑاتھوڑاکر کے ہمارے جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں اورزور پکڑتے رہتے ہیں۔

مغربی لندن کی برونل یونیورسٹی کی ایک حالیہ تحقیق میں خیال ظاہرکیا گیا ہے کہ گھروں میں استعمال کئے جانے والے ائیر فریشنر کے باعث بچوں میں کان اور معدے کے درد کا خطرہ بڑھ گیا ہے، نیز یہ کہ ماؤں میں دردسر اور پستی کی شکایت میں اضافہ ہوجاتا ہے،آنکھوں اورسانس کی نالی میں سوزش کی تکلیف بھی پیداہوجاتی ہے، برسٹل یونیورسٹی کے ایک تحقیق کے مطابق ان بچوں کے لئے اسہال کا امکان بیس فیصد بڑھ جاتا ہے جن کاواسطہ سپرے سے زیادہ پڑتاہے،آسٹریلیا کی ایک تحقیقی مطالعے سے اندازہ ہوتاہے کہ ائیر فریشنر میں شامل کیمیکلز دمے کا سبب بھی بن سکتے ہیں،اس بارے میں فی الحال یقینی طور پر کوئی بات نہیں کہی جاسکتی کہ ان کیمیکلز کی وجہ سے مسائل کیوں پیداہوتے ہیں،لیکن خیال یہ ہے کہ ان سے جسم کامدافعتی نظام کمزور ہوتا جاتا ہے، بتایا جاتا ہے کہ اگر ہوادار کمروں میں ائیر فرشنر ایک حد کے اندر استعمال کیا جائے،جسم کے حساس حصوں کوبھی بچایا جائے دردِ شقیقہ یا دردسر کے مریض بھی اس سے بچنے کی کوشش کریں، جہاں بچے یا حاملہ خواتین ہوں وہاں بھی ائیر فریشنر کا استعمال کیا جاتا ہے،بہتر یہ ہوگا کہ بدبو کی جو وجہ ہے اسے ختم کیا جائے،گھر میں پودے رکھئے جو موثر طریقے سے سمی غبارات کوجذب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اورآکسیجن خارج کرتے ہیں جس سے ہوا کی کیفیت بہتر ہوجاتی ہے،ربڑ کے پودے خاص طور پر مؤثر ہیں۔



## اسپائڈر پلانٹ زیادہ مفید

امریکی خلائی ادارے ناسا کی تحقیق کے مطابق صرف ایک اسپائڈر پلانٹ اگر کمرے میں رکھ دیا جائے تو سمی مادوں کی سطح چوبیس گھنٹوں میں 96 فیصد کم کرسکتا ہے، اپنے گھر میں قدرتی خوشبو بسانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ چار لیموں کے چار ٹکڑے کاٹ کر انہیں آہستہ آہستہ ابالئے اور تقریبا پون گھنٹے یہ سلسلہ جاری رکھئے، فضا میں موجود بدبو ختم کرنے میں مدد ملے گی،بیکنگ سوڈے سے بھی ریفریجٹر اوردیگر جگہوں کی بو ختم کرنے میں مدد ملتی ہے،ایک بات یہ بھی ذہن میں رکھئے کہ جن خطرات کا اظہار کیا گیا ہے،وہ صرف ائیر فریشنرز کے ہی بارے میں نہیں بلکہ ہیئر اسپرے، پسینا روکنے والے اسپرے اوردیگر ایسی خوشبوؤں کے بارے میں بھی ہے جو ایروسول (Aerosol) کہلاتے ہیں،سائنس دانوں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ کسی قطعی فیصلے پر پہنچنے سے پہلے اس سلسلہ میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

بحمداللہ تعالیٰ

"معدہ،جگر،طحال کامجرب علاج" کتاب مکمل ہوئی

وصلی اللہ تعالیٰ علی خیر خلقہٖ محمد و الہ

و اصحابہ اجمعین برحمتک یا ارحم الراحمین

طالب دعا

بندۂ عاصی محمد ادریس حبان رحیمی رشیدی چرتھاولی

مقیم حال رحیمی شفاخانہ بنگلور،کرناٹک

مورخہ 12/جولائی 2017ء بروز چہارشنبہ

شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی ﷾

# کی مزید تالیــــفات

| | | |
|---|---|---|
| 1 | خوابوں کی تعبیر اوران کی حقیقت | جلداول ودوم |
| 2 | انوارِطریقت | |
| 3 | امت کے روشن چراغ (اول/دوم/سوم) | زیرطبع |
| 4 | عورت پر اسلام کی مہربانیاں | |
| 5 | اسلام میں عورت کی عظمت | |
| 6 | مفتاح الصلوۃ | |
| 7 | زیاراتِ حرمین شریفین | زیرطبع |
| 8 | طالبات تقریر کیسے کریں | دس جلدیں |
| 9 | اہل معرفت کی راہیں | |
| 10 | فضائل اعمال کی فضیلت واہمیت | |
| 11 | خطباتِ حبان برائے دختران اسلام | دس جلدیں |
| 12 | تفسیری خطباتِ حبان | دوجلدیں |
| 13 | خطباتِ رمضان المبارک | چارجلدیں |
| 14 | عملی زندگی | |
| 15 | خواتین کے لئے منتخب تقاریر | |
| 16 | خواتین کے لئے اصلاحی تقاریر | |
| 17 | مستورات کے لئے انقلابی تقاریر | |
| 18 | مجالس حبیب الامت (اول/دوم) | زیرطبع |
| 19 | سفرنامہ جنوبی ہندتا جنوبی افریقہ | |
| 20 | انوارالسالکین | |
| 21 | اسرارِطریقت | زیرطبع |
| 22 | قرآن وسنت کی روشنی میں تصوف کی حقیقت | |
| 23 | انجمن دیندار چن بسویشورا مسلمان نہیں | |



| | | |
|---|---|---|
| 24 | خوابوں کی تعبیر اوران کی حقیقت | جلدسوم (زیرطبع) |
| 25 | گناہوں کے انبار (اول/دوم) | زیرطبع |
| 26 | فیضانِ گنگوہیؒ | |
| 27 | افاداتِ حکیم الامتؒ | |
| 28 | رمضان المبارک کے فضائل ومسائل | اول/دوم |
| 29 | ملفوظاتِ حبیب الامت اول مکمل | دوم/سوم زیرطبع |
| 30 | دعوتِ فکروعمل | |
| 31 | کنزالعارفین | |
| 32 | اعمال سالکین خصائل عارفین | |
| 33 | پیارے نبی کی پیاری دعائیں | |
| 34 | ایمان اوراعمال حسنہ | |
| 35 | حب النبی صلی اللہ علیہ وسلم | |
| 36 | بیاضِ حبان (طب) | |
| 37 | کلیدِشفاء (طب) | |
| 38 | بحرطب سے چندموتی (طب) | |
| 39 | صحت مندزندگی کے راز (طب) | |
| 40 | کینسرکا مجرب علاج (طب) | حصہ اول/دوم |
| 41 | شوگرکا کامیاب علاج (طب) | حصہ اول/دوم |
| 42 | پھلوں سے علاج (طب) | حصہ اول/دوم |
| 43 | ترکاریوں سے علاج (طب) | حصہ اول |
| 44 | دمہ کا مجرب علاج (طب) | |
| 45 | فاسٹ فوڈموت کا سامان (طب) | |
| 46 | دل کے امراض کا مکمل علاج (طب) | |
| 47 | تحفۂ حسن وجمال (طب) | |
| 48 | وزن کم کرنے کا آسان علاج (طب) | |

☆☆☆